



INSTITUTO POLITÉCNICO
DE VIANA DO CASTELO

André Filipe Salgueiro Pereira

Relatório de Estágio Curricular desenvolvido no Crossfit Silver Coast
Aveiro

Mestrado
Mestrado em Atividades de Fitness

Orientador:
Professor Doutor César Chaves

AGRADECIMENTOS

As primeiras palavras de agradecimento têm de ir, sem sombra de dúvidas, para os meus pais. Depois de todos os obstáculos que tiveram de ultrapassar ao longo deste percurso, os admiro pela força e coragem que tiveram, mas também pela confiança que depositaram em mim e sem eles possivelmente não estaria aqui.

À minha irmã, que para além de ser sempre um grande apoio na minha vida, esteve sempre presente e disponível.

À minha namorada, pois sem a compreensão, tolerância e amizade que ela me dá e sempre deu nada disto seria possível.

Aos amigos que fiz durante o tempo universitário, pelo apoio, compreensão, e acima de tudo por confiarem em mim e acreditarem nas minhas capacidades.

Ao Professor Doutor César Chaves, Orientador de Estágio, por todo o apoio, disponibilidade, críticas e sugestões que me foi dando ao longo deste trabalho.

Ao Crossfit Silver Coast, por me ter acolhido ao longo deste período.

ÍNDICE

Agradecimentos	I
Índice	III
Índice de figuras.....	V
Índice de tabelas.....	VII
Resumo	IX
Abstract.....	XI
Introdução	1
Crossfit.....	3
Expetativas iniciais em relação ao estágio	9
Caraterização da entidade de estágio	11
Evento.....	19
Reflexão critica	39
Sugestões de mudança e inovação	43
Conclusão	45
Bibliografia	47
Anexos.....	XIII

ÍNDICE DE FIGURAS

<u>Figura 1-Crossfit Silver Coast.</u>	12
<u>Figura 2- Horário do mês de Março.</u>	17
<u>Figura 3- Horário do mês de Abril.</u>	18
<u>Figura 4- Cartaz promocional da 6ª edição dos Promofitgames.</u>	23
<u>Figura 5- Vencedores do escalão Homens.</u>	37
<u>Figura 6- Vencedores no escalão Mulheres.</u>	37
<u>Figura 7- Vencedores no escalão Masters homens.</u>	38
<u>Figura 8- Vencedores no escalão Equipas.</u>	38

ÍNDICE DE TABELAS

<u>Tabela 1-Inventário dos materiais do Crossfit Silver Coast.</u>	14
<u>Tabela 2- Preços das aulas de Crossfit.</u>	16
<u>Tabela 3- Preços das aulas de artes marciais.</u>	16
<u>Tabela 4- Preço dos packs de serviços de Personal-trainer.</u>	16
<u>Tabela 5- Preços relativos ao serviço de Personal-trainer individual.</u>	16
<u>Tabela 6- Preços relativos ao serviço de Personal-trainer partner.</u>	16
<u>Tabela 7- Preços relativos aos packs de Personal-trainer trio.</u>	16
<u>Tabela 8- Preços relativos aos packs de aulas.</u>	16
<u>Tabela 9- Classificação da 1ª edição dos Promofitgames.</u>	19
<u>Tabela 10- Classificação da 2ª edição dos Promofitgames.</u>	20
<u>Tabela 11- Classificação da 3ª edição dos Promofitgames.</u>	20
<u>Tabela 12- Lista de participantes da 4ª edição dos Promofitgames.</u>	21
<u>Tabela 13- Classificação da 4ª edição dos Promofitgames.</u>	21
<u>Tabela 14- Lista de participantes da 5ª edição dos Promofitgames.</u>	22
<u>Tabela 15- Classificação da 5ª edição dos Promofitgames.</u>	22
<u>Tabela 16- Lista de participantes da 6ª edição dos Promofitgames.</u>	27
<u>Tabela 17- Qualificação para a 6ª edição dos Promofitgames.</u>	28
<u>Tabela 18- Qualificação do escalão Homens no final do dia de Sábado.</u>	32
<u>Tabela 19- Qualificação do escalão Mulheres no final do dia de Sábado.</u>	32
<u>Tabela 20- Qualificação do escalão Masters homens no final do dia de Sábado.</u>	33
<u>Tabela 21- Qualificação do escalão Equipas no final do dia de Sábado.</u>	33

RESUMO

Este documento trata-se de um Relatório final de Estágio Curricular, realizado no âmbito de conclusão do Mestrado em Atividades de Fitness na Escola Superior de Desporto e Lazer pertencente ao Instituto Politécnico de Viana do Castelo.

O Estágio Curricular desenvolveu-se no Crossfit Silver Coast, na cidade de Aveiro, no ano letivo de 2014/2015, no qual pude consolidar todas as informações e conhecimentos adquiridos no 1º e 2º semestre do Curso de Mestrado acerca do Crossfit, bem como ainda assimilar novos conhecimentos, e com isto intervir e pô-los em prática.

O decorrer do estágio foi feito gradualmente, onde numa fase inicial apenas fazia o levantamento dos exercícios pré-estipulados para cada dia, numa segunda fase assistia aos treinos e comecei a interagir na execução dos mesmos. Com o decorrer do estágio a minha interação e dinamismo eram outros daí que por vezes realizava os treinos com os atletas, e intervinha no automatismo da modalidade.

O estágio Curricular foi então uma ótima oportunidade de aprendizagem e aquisição de novos conhecimentos e competências pessoais e profissionais.

ABSTRACT

This document it is the Final Report of the Internship in order to attain the Master's degree in Fitness Activities of the Escola Superior de Desporto e Lazer of the Polytechnic Institute of Viana do Castelo.

The Internship was developed in the Crossfit Silver Coast, in the city of Aveiro, in the academic year 2014/2015, where I could consolidate all the information and knowledge acquired in the 1st and 2nd semester of the Master Course about Crossfit, as well as assimilating new knowledge, and thus getting involved and putting them into practice.

Therefore, this document aims to let know all about the Crossfit World, all the work elaborate by me in a Box Crossfit, workouts, daily exercises, he challenges prepared daily for athletes as as well as all the learned experiences acquired during the stage process.

On an initial phase of my internship i did only the analysis of the pre-established exercises. On a second phase i started to watch the training programs and was integgrated in the execution of such the exercises.

As my internship progressed my interaction and dynamic attitude started to change wich caused a better interaction with the athletes and stages of the class.

The Internship was then a great opportunity for learning and acquiring new knowledge as well as personal and professional skills.

INTRODUÇÃO

No âmbito do estágio curricular 2014/2015, desenvolvido no Crossfit Silver Coast, integrado na planificação de estudos do Mestrado em Atividades de Fitness na Escola Superior de Desporto e Lazer pertencente ao Instituto Politécnico de Viana do Castelo, e como culminar desta fase, é criado o presente relatório de estágio. Este surge como forma de consolidar todas as informações e conhecimentos adquiridos no 1º e 2º semestre do Curso de Mestrado, acerca do Crossfit, bem como todas as matérias de igual importância abordadas no mesmo.

No que diz respeito à escolha do local de estágio, esta baseou-se no profissionalismo empregue na box, na reputação da mesma e do Diretor, pela evolução do projeto (Crossfit Silver Coast), e pelo rol de atividades à disposição na instituição, para com isto, em prol da minha evolução como profissional do Fitness.

O Crossfit tem por definição um conjunto de exercícios funcionais constantemente variados, executados a alta intensidade e através de uma vasta gama de modos e períodos de tempo (Tibana, de Almeida & Prestes, 2015).

Deste modo, o Crossfit caracteriza-se como uma modalidade, com uma taxa de procura e de adesão em voga na atualidade. Com efeito, vista a imensa procura e adesão a esta modalidade, a aprendizagem, aquisição e desenvolvimento de competências profissionais e pessoais adquiridas no estágio curricular realizado numa box de Crossfit, vêm como uma mais-valia para uma futura integração neste mercado de trabalho.

Neste sentido, o presente relatório abrange num todo a modalidade Crossfit fazendo referência à definição da modalidade, à metodologia da mesma e no que nos pode proporcionar. Após esta recolha de informação e enquadramento com o Crossfit, o segundo capítulo aborda o que foram para mim as expectativas iniciais em relação ao estágio, a ansiedade, os medos, as emoções e o impacto inicial sentido, devido a entrar num mundo por mim relativamente desconhecido até então. Não menos importante, e um dos capítulos de maior ênfase, falo sobre a caracterização do espaço concedido para o estágio curricular (Crossfit Silver Coast), uma breve referência à

evolução da Box, assim como também, uma descrição do funcionamento das instalações, serviços, recursos humanos e recursos materiais, assim como, a minha evolução dentro do mesmo, e o que ela me proporcionou. Como culminar de todo este processo de estágio, e o que para mim foi mais motivante e aliciante, debruça-se no evento Promofitgames (evento de Crossfit a nível Nacional). No decorrer do capítulo, enuncio todas as edições, paralelamente à evolução e sucesso das mesmas, e uma descrição pormenorizada da 6ª edição (a qual assisti e vivi), todos os desafios, sentimentos, emoções e espetáculo vividos. No capítulo anterior à conclusão, falo sobre todas as experiências vividas, ou seja, uma reflexão crítica relativamente ao estágio, assim como possíveis sugestões de mudança. Para finalizar, o último capítulo recai sobre a conclusão, na qual expus toda a minha atuação ao longo do estágio curricular, todas as mais-valias que este estágio me concedeu, e não menos importante, de uma forma sucinta, descrevi como toda esta experiência me tornou num Profissional mais capaz, mais apto e mais “desinibido”, de forma a num futuro, estar preparado para poder instruir todos os interessados na área do Fitness.

O presente Relatório de Estágio tem então como objetivo ser o resultado de um conhecimento profissional e vivência pessoal, assimilado e fomentado ao longo de toda a formação académica, e não é mais do que uma representação fiel de todos os conteúdos, conhecimentos, e vivências, não só como profissional na área de desporto, como também como estagiário na área do Fitness/ Crossfit.

CROSSFIT

Acerca do crossfit

Segundo Menezes (2013), “o crossfit enquanto método, pode ser definido como a reunião de exercícios de diversas práticas atléticas e funcionais num modelo variável e intenso”, isto é, o crossfit reúne um conjunto de práticas de inúmeras modalidades, estas executadas num nível e intensidade diversa e variável, variável na perspectiva que todo e qualquer treino seja um desafio para qualquer atleta, na componente da realização dos exercícios, que na prática de todo são diferentes, e com um nível de exigência desportiva levada ao limite. A corroborar a esta definição, Costa (2014) enuncia que “o crossfit tem como objetivo atingir o condicionamento físico geral e o treino consiste em exercícios variados e de alta intensidade”. Assim, desde a sua fundação que o crossfit tem como objetivo procurar a melhor condição física de um atleta, procurando criar assim uma metodologia de treino que melhor prepare os vários atletas para qualquer desafio que lhes seja proposto, seja este conhecido ou desconhecido. Pode então seguir-se o conceito, que o crossfit não é um método de treino especializado, mas apresenta o objetivo de atingir a melhor forma possível.

Desportos coletivos e/ou individuais requerem métodos de treino e metodologias específicas para a sua execução. Não sendo o crossfit um desporto diferente, muito pelo contrário, visto que ele engloba na sua prática um conjunto de atividades das mais diversas modalidades desportivas, este abrange então, um pouco de todos esses métodos dessas modalidades, tendo como base três conceitos diferentes:

O primeiro conceito baseia-se nas dez capacidades ou aptidões físicas que o nosso próprio organismo pode melhorar através de algumas adaptações a esse nível: resistência cardiovascular, resistência muscular, força, flexibilidade, potência, velocidade, coordenação, agilidade, equilíbrio e precisão. Qualquer uma destas aptidões pode ser treinada, melhorada, aperfeiçoada com o objetivo de tornar o atleta o mais completo possível, o mais preparado possível para a realização de qualquer atividade física.

O segundo conceito baseia-se na realização de qualquer atividade física de forma aleatória, ou seja, preparar o atleta para executar sem dificuldades qualquer tipo de tarefa que a vida propõe. Fazer com que o próprio indivíduo, não só visto como atleta, esteja preparado para executar um qualquer desafio, a um qualquer momento da vida, e conseguir executá-lo sem dificuldade, daí advém o conceito de exercícios funcionais a alta intensidade e constantemente variados.

O terceiro conceito engloba as três vias metabólicas que nos fornecem energia para qualquer tipo de ação física: a primeira via é responsável pelas atividades de maior potência e dura aproximadamente dez segundos (via anaeróbia alática – sistema fosfocreatina); a segunda via está presente nas atividades de intensidade moderada, com duração de poucos minutos (via anaeróbia lática – sistema glicolítico) e a terceira via, a oxidativa (aeróbia), está presente nas atividades de longa duração e baixa intensidade (CrossFit®, 2002).

Como se sabe o crossfit tem vindo a crescer ao longo dos anos, e sendo este um conjunto de outras modalidades, pode então considerar-se um desporto que traz bastantes resultados tanto na condição física como na composição corporal. A ir de encontro com este “boom” na procura da modalidade, foram realizados estudos, como o objetivo de corroborar todas as características deste tipo de treino, e também objetivar os efeitos deste tipo de treino nos atletas. Assim, de acordo com um estudo cujo objetivo foi examinar os efeitos do treino de força de alta intensidade sobre a capacidade aeróbia e composição corporal, pode-se referenciar que numa amostra de 54 participantes que foram recrutados para este estudo, 23 homens e 20 mulheres completaram 10 semanas de treino. O treino pressupunha movimentos gímnicos, funcionais e de resistência (agachamentos, press, peso morto, e levantamentos olímpicos) realizados o mais rápido possível e a alta intensidade (1RM). Segundo os autores os indivíduos seguiam uma dieta tipo paleo (dieta rica em proteína, basicamente carne animal, ovos e peixe, e gordura essencialmente animal, não processada, ou seja, é uma dieta que evita ou limita o consumo de cereais, legumes ou leguminosas, laticínios, sal e açúcar refinado). Todos os treinos foram supervisionados por profissionais da área. A composição corporal e a potência aeróbia foram avaliadas antes e após a

intervenção. De acordo com os gráficos apresentados no referido artigo, constatou-se que houve um aumento significativo relativamente à potência aeróbia (principalmente nas mulheres) e uma diminuição na percentagem de massa gorda de aproximadamente 3%. Embora os indivíduos com uma fraca condição aeróbica tenham apresentado uma melhoria, constatou-se que quem mais beneficiou deste programa foram os indivíduos que já apresentavam uma potência aeróbia acima da média. Verificamos então que o crossfit é um bom método de treino para melhorar a condição física e a composição corporal, porém nem todos irão beneficiar da mesma maneira deste tipo de treino. Segundo todos os dados retirados deste artigo podemos então concluir, que embora o crossfit seja uma modalidade que visa preparar ao mais alto nível todo e qualquer atleta, prepará-lo e prontificá-lo para qualquer tarefa e em qualquer dimensão, nem todos os atletas irão obter resultados de igual modo neste tipo de treino. Os atletas que apresentam uma condição física mais avançada, ou que já praticam a modalidade, irão beneficiar mais do que os atletas que têm uma condição física menor, e para a qual o seu organismo se encontra em fase de adaptação. Assim, como o risco de lesão tende a diminuir caso o atleta se encontre apto para a execução de qualquer exercício, e tende a aumentar em fase de adaptação a esse mesmo exercício, podemos então falar no risco de lesões de sobre-uso, que podem ser direcionadas no excesso de cargas nos exercícios, mas também a esta falta de adaptação, daí que no todo da amostra só tenham concluído 43 atletas, tendo 9 desistências, devido a estas duas questões pertinentes acerca do crossfit (Smith et al., 2013).

Embora o crossfit seja considerado um método de treino que tem vindo a ganhar bastante atenção a nível mundial, e tal como vimos anteriormente o crossfit traz melhorias na aptidão física dos atletas, melhorando a composição corporal e o consumo máximo de oxigénio (VO₂max), é pertinente falarmos dos riscos de lesão que desta prática podem advir, nomeadamente no que diz respeito à prática de movimentos olímpicos (snatch, clean and jerk), movimentos de potência (squat, deadlift, press/push press, bench press) e movimentos de ginástica (pull-ups, toes-to-bar, kness-to-elbows, lunges, muscle-ups, burpees, dips, sit-ups, push-ups, rope climbs, handstand push ups, pistols). Estes exercícios são maioritariamente realizados a alta intensidade, com rápidas e sucessivas repetições, e com um tempo de descanso limitado ou

até por vezes nulo. É nesta perspetiva que incide a probabilidade de um maior risco de lesão. O fato de submeter o organismo a gastos excessivos de energia, e a cargas de elevado nível, podem tanto a longo como a curto prazo provocar inflamações tanto musculares como articulares. Estudos comprovam que assim como os benefícios da prática varia consoante o organismo e a preparação do atleta, assim as lesões também variam consoante a prática, e essencialmente mediante o exercício proposto, uns com maior incidência de lesão que outros. Assim, um estudo cujo objetivo foi investigar a taxa de lesões entre os praticantes de crossfit, veio identificar as causas ligadas a estas lesões, assim como os membros do organismo mais afetados pela prática. Os dados para o estudo foram recolhidos num período de seis meses, através de uma serie de entrevistas semiestruturadas, com médicos, proprietários de ginásios de crossfit e treinadores. O grupo de atletas foi sujeito a um programa de treino que englobava os exercícios anteriormente referidos. As estatísticas mostraram então que 19,4% dos participantes sofreram leões. As áreas de maior incidência foram os ombros (ginástica), a zona lombar (power lifting) e o joelho. O sexo masculino apresentou maior incidência de lesão que o sexo feminino, o que pode levar a concluir que o sexo feminino procura mais aconselhamento específico (treinadores), e daí também não “exagerem” nas cargas, pois a probabilidade de lesão, nos membros acima referidos, pode ser afetada tanto a nível de execução como a nível de carga de exercício. O estudo comprovou também que a maioria dos participantes não registou lesão prévia ou desconforto na área, e que a taxa de acidentes reduziu significativamente com o maior envolvimento dos treinadores. Assim pode associar-se a estas lesões o uso repetitivo e a alta intensidade dos variados exercícios. É preciso também ter em conta se estes atletas são ou não atletas “bem treinados”, defendendo mais uma vez que uma fase de adaptação é sempre importante para qualquer atividade que se esteja a iniciar. O nível do formação e acompanhamento dos treinadores é também muito importante, pois ninguém melhor que estes para aconselhar os atletas ao uso do material, peso adicionado, e execução das técnicas dos vários exercícios. Sendo assim o papel do treinador é um ou até o mais importante no que diz respeito ao evitar das lesões. A ir de encontro á importância de adaptar e sequenciar a carga na realização do exercício, movimentos como power lifting e levantamento

olímpico, são comprovados em estudos como sendo os exercícios com maiores taxas de lesão, tal é a precisão de execução e carga e o organismo do atleta é submetido (Benjamin et al., 2014).

EXPETATIVAS INICIAIS EM RELAÇÃO AO ESTÁGIO

No início deste período tinha grandes expectativas em relação ao estágio, tornando-se o mesmo para mim desafiante, pois sentia que apesar de ter abordado um pouco sobre o Crossfit no 1º ano do Mestrado o à vontade que eu tinha em relação a ele não era o mesmo que eu tinha em relação a todas as outras atividades de Fitness. Contudo, com o decorrer da formação Acadêmica fui constatando que o mundo do Crossfit, atualmente em voga, seria uma área aliciante e cativante a explorar, nomeadamente os tipos de treinos a sua estruturação e organização, os movimentos bem como todas as técnicas usadas.

Confesso que, no início o estágio não estava a ser muito aliciante pois não exercia qualquer tipo de função, apenas assistia aos vários treinos que por lá decorriam, mas a verdade é que no Crossfit são realizados vários movimentos olímpicos e gímnicos e como o objetivo da minha escolha era aprender esses movimentos, no início não me sentia nem à vontade nem preparado para corrigir os mesmos. Com o passar do tempo e depois de algumas horas a observar os treinos e a ouvir cada detalhe que os instrutores passavam aos alunos, comecei a intervir nas aulas e a corrigir alguns aspetos fundamentais para a execução dos movimentos. Foi aqui que comecei a sentir que estava a “entrar” no mundo do Crossfit, deixando-me cada vez mais motivado e empenhado e assim poder contribuir com o meu conhecimento. Conhecimento este que gostaria de usar de forma autónoma numa aula por mim ministrada.

Em relação ao Crossfit Silver Coast sempre tive a esperança de encontrar um ambiente cooperativo, de ajuda, onde conseguisse partilhar experiencias e opiniões mas também onde existisse um bom ambiente e boa capacidade de trabalho.

CARATERIZAÇÃO DA ENTIDADE DE ESTÁGIO

Caraterização do distrito

O distrito de Aveiro é um distrito português cujo núcleo identitário pertence à província da Beira Litoral, à Região de Aveiro e à Região Centro. O distrito de Aveiro limita a norte com o distrito do Porto, a leste com o distrito de Viseu, a sul com o distrito de Coimbra e a oeste com o oceano Atlântico. A sede do distrito é a cidade com o mesmo nome, tendo uma área de 2 808 km² (14.º maior distrito português) e uma população residente de 735 790 habitantes (2009).

Aveiro um distrito de cultura, uma cidade do desporto, engloba áreas como o futebol, o basquetebol, a natação, desportos aquáticos, ginásios e pavilhões gimnodesportivos, entre outros. É uma “cidade desportiva”, e vê no desporto uma forma de capital, visto empregar algumas pessoas, e vê também, um bem-estar e uma mais-valia para o dia-a-dia dos seus habitantes. Estando a cidade a cerca de 10 km da praia, onde podem ser praticados diversos desportos, tem também no centro da Cidade, um vasto leque de ginásios à disposição da população, incentivando-as a fugir do sedentarismo e ao stress do trabalho, para que possam ter uma melhor qualidade de vida. Ginásios como Holmes Place, Fit&Fun, Dynamic Life, Knock out e Crossfit Silver Coast são alguns exemplos de instalações abertas ao público que se encontram ao dispor de toda essa população.

Caracterização geral do Crossfit Silver Coast



Figura 1-Crossfit Silver Coast.

Crossfit Silver Coast (figura 1) um projeto fundado pelo diretor Alan Lopes Souza, surgiu em 2013 devido ao sucesso e experiência que demonstrou em todos os seus serviços anteriores.

De origem Brasileira, o diretor Alan, veio para Portugal com o objetivo de estudar e um dia ter o seu próprio negócio na área do Fitness. Após alguns anos a trabalhar em ginásios como o Knock-out e posteriormente no Holmes Place Aveiro, onde executava a função de Master Trainer, Alan ficou conhecido pelo seu profissionalismo, dedicação e sucesso obtido em todos os serviços prestados no Fitness.

Devido à sua performance em todos os serviços executados, o próprio Alan, decidiu então iniciar o projeto há tanto desejado, cujo nome foi Personal Team. Esta empresa tinha como base o treino personalizado, levando o cliente a atingir quaisquer que fossem os seus objetivos pretendidos. Em regime semiprivado, com pequenos grupos e um público-alvo superior a 25 anos, um dos lemas desta empresa era então responder às necessidades de cada um, oferecendo assim um serviço de qualidade focado apenas no indivíduo.

Passado um ano, devido à bastante aderência, resultado de um serviço de extrema qualidade, o diretor Alan decidiu mudar de espaço, este novo com 120m². Neste novo espaço, iniciaram variadíssimas atividades de grupo (circuito, localizada, treino personalizado, pilates, jiu-jitsu, defesa pessoal, judo, muai-tai, kick box). Estas mesmas aulas tinham um limite de cinco a seis

peças devido ao espaço, mas também para garantir um maior foco no indivíduo.

Em 2010, a empresa associou-se ao Crossfit e em 2013, com uma nova dinâmica a empresa mudou de espaço, para um com 600m² e de nome para Crossfit Silver Coast. Este novo espaço já disponibilizava balneários e três salas de treino.

Embora num novo espaço, o lema sempre se manteve, foco no indivíduo (método funcional e personalizado).

Entidade/ Recursos Humanos

Alan Lopes Souza (Manager);
Sara Seixas (recepção, Aulas de Grupo);
Leonardo Vieira (Treinador);
Tânia Costa (Nutrição);
Alex Alfaro (Massagista);
Pedro Chaves (Estágio Profissional);
Brian Ferreira (Estágio Curricular);
André Pereira (Estágio Curricular).

Praticantes

100 Praticantes;
8 a 68 anos de idade;
Classe média/alta;
Género feminino 30%;
Género masculino 70%.

Recursos materiais

AbMats	15	Bolachas	117	Passadeira	1
Bicicletas	2	Jumping ropes	20	Remos	2
Atlas stone	10	Pinos	12	Argolas	20
Dog Sleds	1	Rolos	4	Canos	30
Halters	40	Bancos	8	Elásticos	15
Bolas Suíças	8	Kettlebells	25	Barras	3
Colchões	10	Pneus	6	Fit ball	7

Farmers	2	Slam balls	15	Corda suspensa	4
GHD	2	Racs	1	Leg extention/curl	1
Medicine balls	15	Yokes	7	Leg press	1
Elítica	1	Adutor	1	Steps	8
Acelaretor	1	Abcoaster	1	Gravity	1
Crossover	1	Paralelas	1	Pesos tornozelo	18
TRX	1	IOKS	7		

Tabela 1-Inventário dos materiais do Crossfit Silver Coast.

Produtos

Camisolas;
 Calções;
 Biquinis;
 Barras Proteicas;
 Wod Book;
 Águas;
 Suplementos.

Serviços

Avaliação Física;
 Aulas;
 Treino Personalizado;
 Open Box;
 Programa de Treino;
 Plano Nutricional.

Modalidades

Cada Box de crossfit apresenta um rol de modalidades e exercícios diferentes entre eles, contudo, todas elas surgem e são feitas de encontro com o mesmo fim. De seguida, estão enunciadas as diferentes modalidades que o crossfit Silver Coast disponibiliza, nomeadamente:

Endurance WOD - é um tipo de atividade utilizada no Crossfit Silver Coast, para aumentar a performance dos atletas, utilizando exercícios

funcionais e exercícios de iniciação ao Crossfit. Utilizada pela maioria dos clientes com o objetivo de perda de peso;

Ginástica localizada - série de exercícios, com número elevado de repetições para todos os grupos musculares. Tem como objetivo a melhoria do tônus muscular;

Massagem - aqui surge com o objetivo de relaxamento muscular devido à intensidade dos treinos. É um ato de friccionar com as mãos ou com aparelhos específicos, as partes do corpo com maior tensão;

Mobilidade - no crossfit a mobilidade surge como um aspeto fundamental para a realização dos vários movimentos que esta modalidade requer. Esta é treinada com o objetivo de aumentar a capacidade dos atletas para a execução de movimentos de pequena ou grande amplitude articular;

Musculação - realização de exercícios específicos para um determinado grupo muscular, sendo utilizada para o aumento da força, da potência e da resistência muscular.

Olympic Lifting - é um desporto, onde o objetivo é levantar uma barra com a maior carga possível, do chão até ao cimo da cabeça (snatch e clean and jerk). Utilizada no Silver Coast para aperfeiçoamento da técnica dos mesmos exercícios;

Power Lifting - é um desporto de força que consiste em três modalidades, supino, agachamento e levantamento de terra;

Team WOD - normalmente realizado uma a duas vezes por semana no Silver Coast, é um treino que consiste na execução de vários exercícios mas em equipa;

WOD (workout of the day) - série de exercícios, diferentes de dia para dia, cronometrados, com regras e padrões de execução definidos.

Plano Anual de Formação

- 3 Formações Olympic Lifting;
- 2 Formações de Power Lifting;
- 2 Formações de Nutrição;
- 2 Formações de Iniciação ao Crossfit;
- Campeonatos Internos e Externos;
- Formações Internas.

Preçário

Sessões	Validade	Valor
3	Semanal	60€
Full	Semanal	70€
2 Off peak	Semanal	35€
3 Off peak	Semanal	40€
Full Off peak	Semanal	45€

Tabela 2- Preços das aulas de Crossfit.

Taekwondo		
Sessões	Validade	Valor
2	Semanal	35€

Tabela 3- Preços das aulas de artes marciais.

Sessões	Validade	Valor
10	2 Meses	550€
50	6 Meses	2.500€
100	12 Meses	3.800€

Tabela 4- Preço dos packs de serviços de Personal-trainer.

Sessões	Validade	Valor
4	Mensal	200€
8	Mensal	320€
12	Mensal	480€
16	Mensal	560€

Tabela 5- Preços relativos ao serviço de Personal-trainer individual.

Sessões	Validade	Valor
8	Mensal	180€
12	Mensal	270€

Tabela 6- Preços relativos ao serviço de Personal-trainer partner.

Sessões	Validade	Valor
8	Mensal	160€
12	Mensal	180€

Tabela 7- Preços relativos aos packs de Personal-trainer trio.

Sessões	Validade	Valor
10	2 Meses	65€
Full	3 Meses	180€
Full	6 Meses	330€
Full	12 Meses	600€
Full off peak	12 Meses	450€

Tabela 8- Preços relativos aos packs de aulas.

Taxa de inscrição:15euros.

Mapa de aulas

Como já foi referido ao longo do relatório, o Crossfit é uma modalidade que visa trabalhar todos os músculos do nosso organismo, e engloba várias técnicas de diversas outras modalidades desportivas. Por esse efeito, e devido à rotatividade de exercícios, e à sua diversidade, todos os meses são lançados diferentes horários, que englobam diferentes aulas, de modo a que os atletas consigam trabalhar todo o seu organismo, e ao mesmo tempo estarem aptos para qualquer desafio que lhes seja proposto. Essas mesmas aulas são realizadas em diferentes espaços, mediante a atividade proposta, e a hora a que se propõem, por exemplo, cada espaço/sala tem uma cor identificativa, Open box (cor verde), Toro (cor azul), Narciso (cor rosa) e Champ (cor vermelha). (figura 2 e 3)

Março

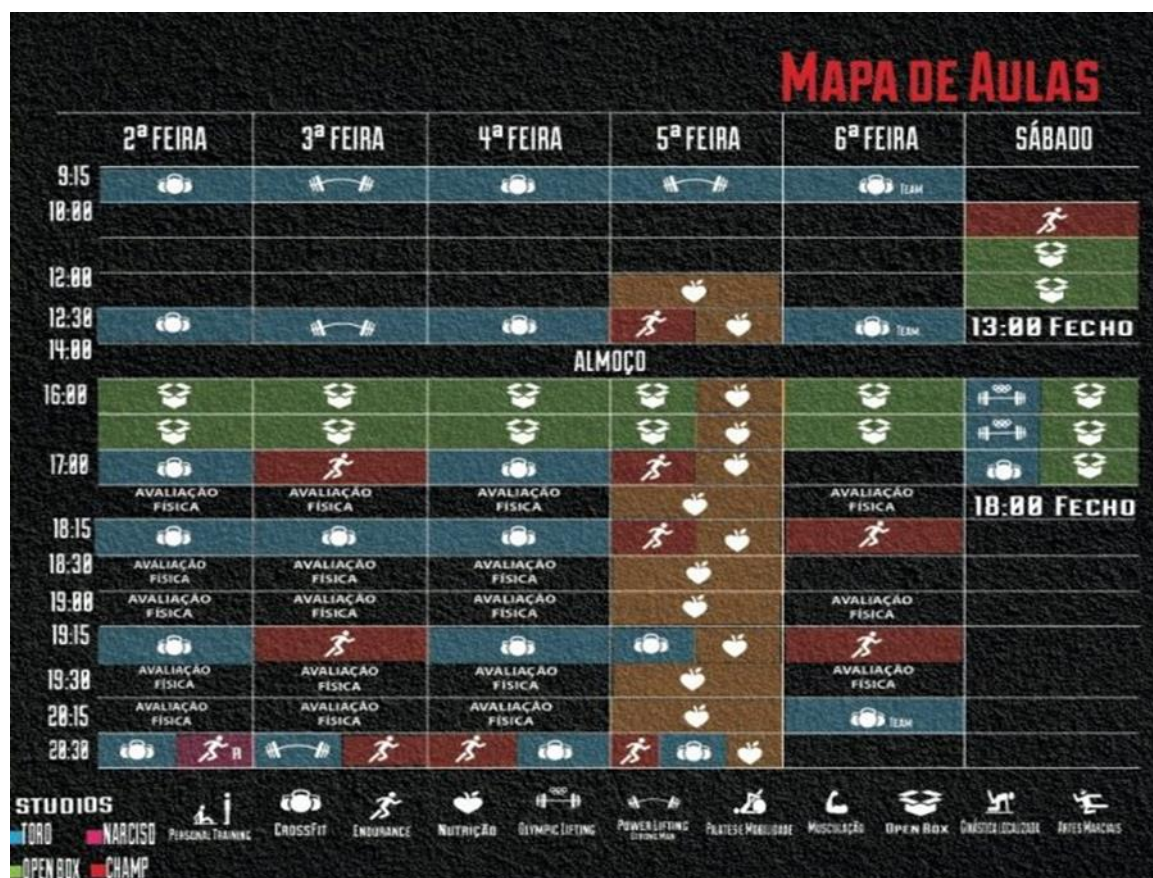


Figura 2- Horário do mês de Março.

Abril

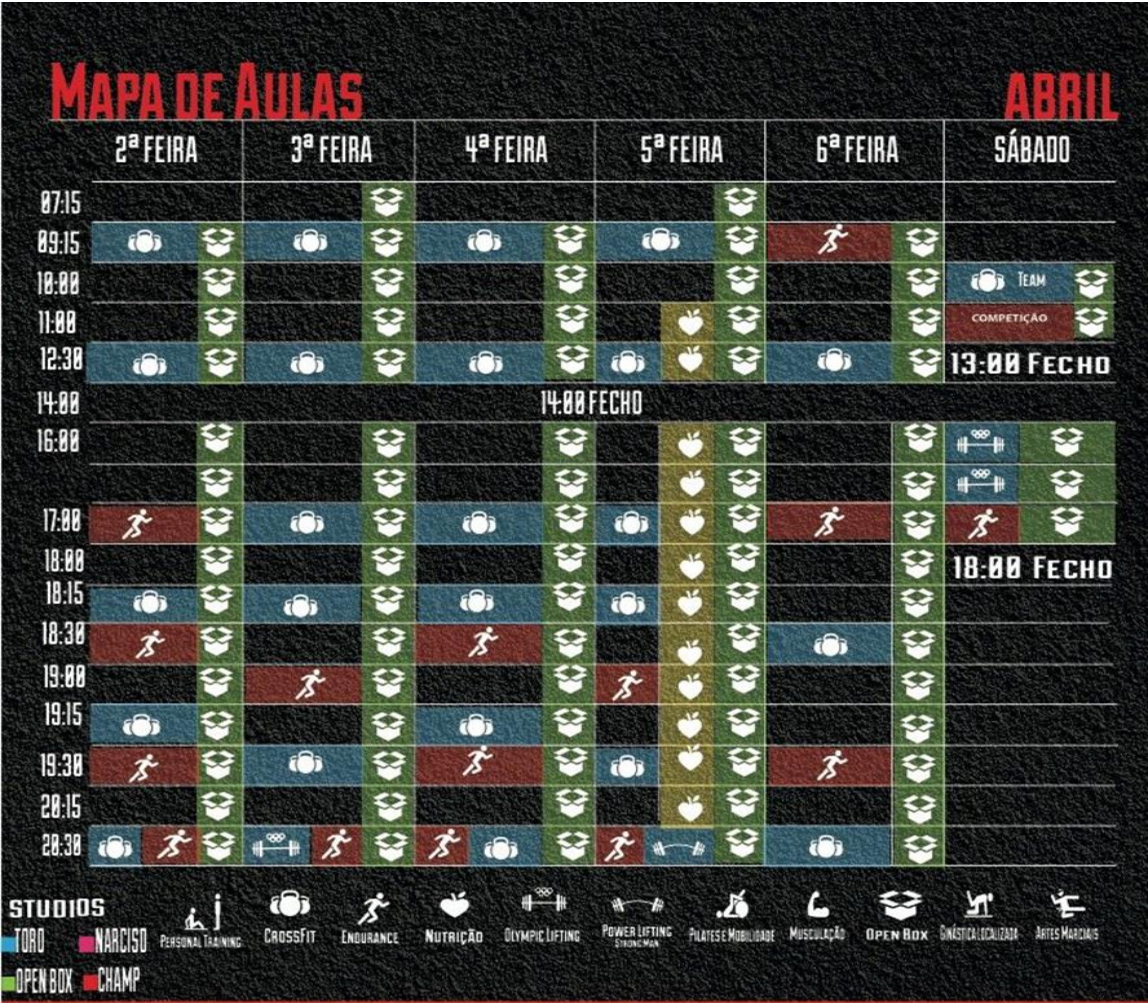


Figura 3- Horário do mês de Abril.

EVENTO

Desde que entrei no Crossfit Silver Coast, nunca houve oportunidade para criar um evento, sendo assim, após uma conversa com o meu coordenador César Chaves, decidimos que seria muito mais enriquecedor para mim, acompanhar de perto o grande evento de crossfit que são os Promofitgames e realizar uma extensa cobertura acerca do mesmo, centrada em todas as performances, mais particularmente nos atletas do Crossfit Silver Coast. Este evento foi realizado no Centro de Desportos e Congressos de Matosinhos, nos dias 25 e 26 de Abril de 2015, sendo a 6ª edição dos Promofitgames, organizado pelo Promofitness Unipessoal, Lda. Sendo este evento sobre o crossfit, o objetivo do mesmo era levar os atletas a prepararem-se para o inesperado, de maneira a estarem aptos para qualquer desafio que lhes fosse proposto. Assim, achei pertinente fazer uma recolha do que têm sido as edições até à data, e dar maior ênfase/relevância, e debruçar-me mais na 6ª edição dos Promofitgames.

Edições

A 1ª edição teve início em Outubro de 2012 com os “Qualifiers” onde os vários atletas, cujo objetivo era participar neste evento, teriam de realizar os vários WOD’s publicados na página dos Promofitgames para se apurarem e poderem ir ao evento. A fase final teve lugar no Multiusos de Guimarães nos dias 9 e 10 de Novembro. Nesta primeira edição inscreveram-se 117 atletas em dois escalões, masculino e feminino.

Vencedores da 1ª edição:

1ª Edição			
Escalão	1ºlugar	2ºlugar	3ºlugar
Ind M	Bruno Almeida	Marco Poço	Bruno Salgueiro
Ind F	Sara Varejão	Liliana Sousa	Ana Carvalho

Tabela 9- Classificação da 1ª edição dos Promofitgames.

A 2ª edição arrancou em Março de 2013, sendo que a fase final decorreu em Matosinhos, no Centro de Desportos e Congressos nos dias 20 e 21 de Abril. Nesta 2ª edição foi introduzido a competição por equipas masculinas e

femininas, levando assim a um aumento do número de atletas inscritos e apurados para a fase final.

Vencedores da 2ª edição:

2ª Edição			
Escalão	1ºlugar	2ºlugar	3ºlugar
Ind M	Marco Poço	Telmo Santos	Bruno Militão
Ind F	Hannah Caldas	Elas Gonçalves	Inês Caetano
Equipa M	Fantastic Four Plus 1	Box 107	Fafe Cross Team
Equipas F	Delta Kangaroo	Hot Bumpers	Crossfighters

Tabela 10- Classificação da 2ª edição dos Promofitgames.

A 3ª edição foi realizada em Outubro de 2013 e foi marcada pela participação de atletas internacionais, representando sete Países – Portugal, Espanha, Itália, Alemanha, Polónia, Dinamarca e Rússia. Nesta competição foi introduzido a competição para Masters, ou seja, competição para atletas com idades iguais ou superiores a 40 anos. Teve também WOD's realizados em piscina.

Vencedores da 3ª edição:

3ª Edição			
Escalão	1ºlugar	2ºlugar	3ºlugar
Ind M	Malte Rommerdahl	Telmo Santos	Bruno Militão
Ind F	Eva Lazaro	Sónia Alves	Simone Kaagh
Masters M	Fabrice Lages	José Pina Ramos	António Alves
Equipa M	Box 1 RM	Bier Snatchers	Elite Fit Team
Equipas F	X Pack	Kangaroo Crossfit	Box 230

Tabela 11- Classificação da 3ª edição dos Promofitgames.

A 4ª edição foi realizada em Abril de 2014 e decorreu no Centro de Desportos de Matosinhos. Para além de ter um novo recorde de inscritos, 365 atletas, teve também a introdução de competição de equipas mistas (masculino e feminino) (tabela 12).

Participação nos jogos:

4ª Edição	
Ind M	115 atletas
Ind F	31 atletas
Master M	12 atletas
Equipas	34 equipas; 175 atletas
Total	333 atletas

Tabela 12- Lista de participantes da 4ª edição dos Promofitgames.

Vencedores da 4ª edição:

4ª Edição			
Escalão	1ºlugar	2ºlugar	3ºlugar
Ind M	Bruno Militão	Ricardo Pereira	Gonçalo Teixeira
Ind F	Sónia Alves	Cristina Ochoa	Ana Sebastião
Master M	José Pina Ramos	Fabrice Lages	Hugo Falcão
Equipas	OPO	Elite Fit Team	Team 2725

Tabela 13- Classificação da 4ª edição dos Promofitgames.

Em novembro de 2014, a 5ª edição teve lugar pela primeira vez no Pavilhão Municipal de Guifões. Nesta edição foi criado um escalão “Scaled”, destinado apenas a atletas/praticantes de nacionalidade Portuguesa, que ainda não desenvolveram todas as suas capacidades nesta modalidade (menos de 1 ano de prática). Este novo escalão levou a um aumento de atletas a competir. (tabela 14)

A 5ª edição contou com:

5ª Edição	
Ind M	86 atletas
Ind F	22 atletas
Scaled M	61 atletas
Scaled F	39 atletas
Equipas	19 equipas; 101 atletas
Total	309 atletas

Tabela 14- Lista de participantes da 5ª edição dos Promofitgames.

Vencedores da 5ª edição:

5ª Edição			
Escalão	1ºlugar	2ºlugar	3ºlugar
Ind M	Ricardo Pereira	Bruno Militão	Nélson Costa
Ind F	Joana Tomás	Maria Costa	Vera Silva
Scaled M	Gustavo Pinto	Marco Pereira	Gonçalo Amado
Scaled F	Carolina Gregório	Diana Santos	Telma Ramos
Equipas	Box 1RM	Crossfit OPO White Team	Crossfit LX

Tabela 15- Classificação da 5ª edição dos Promofitgames.

Promofitgames 6ª edição



Figura 4- Cartaz promocional da 6ª edição dos Promofitgames.

A 6ª edição dos Promofitgames (figura 4) foi aquela que eu acompanhei de perto, e em que cujo objetivo era, como todos os outros, a realização de um challenge (nível nacional) com base em treinos pré definidos, lançados pela organização Promofitgames. Foram idealizados uma série de 3 treinos, um por semana, com um nível de exigência alto. Durante a fase de qualificação o desafio foi apresentado todas as segundas-feiras, nomeadamente dos dias 16, 23 e 30 de Março a partir das 12 horas. Assim respetivamente, os wod's de qualificação propostos foram os seguintes:

WOD Qualificação 1

Individuais Masculino/ Feminino; Master Masculino/ Feminino.

Amrap 9' (2,2,2,4,4,4,6,6,6,8,8,8_)

Power Snatch (40/30)

Toes To Bar

Burpees Over The Bar

Equipas.

Running Clock 18'

Amrap 9' (2,2,2,4,4,4,6,6,6,8,8,8_)

Dupla Masculina

Power Snatch (40/30)

Toes To Bar

Burpees Over The Bar

Amrap 9' (2,2,2,4,4,4,6,6,6,8,8,8_.)

Dupla Feminina

Power Snatch (40/30)

Toes To Bar

Burpees Over The Bar

Standards de Movimento

Power Snatch- A barra inicia no solo e deve subir, num movimento único, terminando diretamente acima da cabeça no plano frontal, com anca e joelhos em extensão; Durante o movimento não é permitido que o atleta passe pela posição de agachamento; Equipa, a barra de ambos atletas deve estar sincronizada, tocando no solo e estando acima da cabeça em total extensão em simultâneo.

Toes to bar- O atleta inicia o movimento pendurado e com o corpo em total extensão, levando os pés a tocar, em simultâneo, na barra por entre as mãos; Equipa, ambos os atletas devem tocar na barra em simultâneo e passar os pés atrás da linha da barra, também em simultâneo.

Burpees over the bar- Peito e coxa tocam no solo; Quando o atleta salta deve fazê-lo com ambos os pés em simultâneo, aterrando do lado oposto da barra com os pés também em simultâneo; Equipa, os atletas devem estar no solo em simultâneo, saltando e aterrando também em simultâneo.

WOD Qualificação 2

Individual Masculino e Master Masculino.

Running Clock 6'

2a - Máx Reps Chest to Bar Pull ups em 3'

2b - Máx Reps C&J (60 kg) em 3'

Individual Feminino e Master Feminino.

Running Clock 6'

2a - Máx Reps Pull ups em 3'

2b - Máx Reps C&J (40 kg) em 3'

Equipas.

Running Clock 24'

Atleta Masculino 1

2a - Máx Reps Chest to Bar Pull ups em 3´

2b - Máx Reps C&J (60 kg) em 3´

Atleta Feminino 1

2a - Máx Reps Pull ups em 3´

2b - Máx Reps C&J (40 kg) em 3´

Atleta Masculino 2

2a - Máx Reps Chest to Bar Pull ups em 3´

2b - Máx Reps C&J (60 kg) em 3´

Atleta Feminino 2

2a - Máx Reps Pull ups em 3´

2b - Máx Reps C&J (40 kg) em 3´

Standards de Movimento

Clean & Jerk- O atleta deve deslocar a barra do solo até aos ombros num movimento contínuo, posteriormente deve pressionar a barra até que esta fique bloqueada no plano frontal acima da cabeça. O atleta pode recorrer às seguintes técnicas Squat clean, Power Clean, Press, Push Press e Push/split Jerk. Nas equipas são permitidas o uso de duas barras (1 Masculina e 1 Feminina).

Chest-To-Bar Pull Ups- O atleta inicia o movimento pendurado na barra com os cotovelos em extensão; deve puxar-se até que o peito toque claramente na barra; de seguida deve realizar nova extensão dos cotovelos; qualquer estilo de elevação é permitido; se for utilizada a técnica de Kip/Butterfly, os pés devem passar a linha do plano frontal da barra na posição inferior do movimento.

Pull Up- O atleta inicia o movimento pendurado na barra com os cotovelos em extensão; deve puxar-se até que o queixo ultrapasse claramente a linha da barra; de seguida deve realizar nova extensão dos cotovelos; qualquer estilo de elevação é permitido; se for utilizada a técnica de Kip/Butterfly, os pés devem passar a linha do plano frontal da barra na posição inferior do movimento.

Score Individual. A submissão do score deve ser com somatório de reps: 2a + 2b.

Equipas. A submissão do score deve ser com somatório de reps: 2a + 2b de todos os atletas.

WOD Qualificação 3

Individual Masculino/feminino e Masters Masculino/Feminino. AMRAP 12´

6 Thrusters (50/35)

12 Front Squats (50/35)

50 Double Unders

Equipas. AMRAP 12´

6 Thrusters (50/35)

12 Front Squats (50/35)

50 Double Unders

Apenas é permitida a participação de 4 atletas (2 masculino e 2 femininos). Só é permitido o uso de duas barras (uma masculina e outra feminina). Os atletas fazem o wod em modo de tag team, onde cada atleta faz uma ronda completa antes de passar ao seguinte.

Homem 1 Ronda 1

Mulher 1 Ronda 2

Homem 2 Ronda 3

Mulher 2 Ronda 4

Homem 1 Ronda 5

Mulher 1 ronda 6

Standards de Movimento

Thruster- A barra inicia no solo; o atleta deve colocar a barra nos ombros (front rack) e realizar um movimento de agachamento (topo do ilíaco abaixo do topo da rótula) e de seguida realizar uma extensão dos joelhos e anca e pressionar a barra até que esta fique bloqueada no plano frontal acima da cabeça; pode ser realizado um Squat Clean para retirar a barra do solo

Front Squat- O atleta deve colocar a barra nos ombros (front rack) e de seguida deve realizar uma flexão dos joelhos e anca até que o topo do ilíaco ultrapasse claramente o topo da rótula; de seguida deve realizar nova extensão de ambas as articulações. É permitido realizar squat clean.

Double Unders- A corda tem que passar por baixo dos pés duas vezes num único salto.

Visto estar a fazer estágio numa box de CrossFit, e visto os atletas terem que filmar e enviar as suas provas, tive então a oportunidade de ajudar os mesmos no processo de qualificação, onde filmei, para posteriormente enviar

nas semanas acima referidas até às 24 horas de Sexta-feira da respetiva semana. Todos estes treinos, aos quais chamamos challenge da semana, foram então enviados através de uma plataforma online para o júri à posteriori dar a sua pontuação e fazer a sua seleção. Os vídeos enviados com os desafios eram gravados em locais escolhidos pelos atletas e a certificação dos mesmos foi realizada por profissionais preparados e creditados para o efeito.

A equipa que eu pude acompanhar de perto foi a dos Black Silver Coast constituída por Ricardo Bio, Filipe Santos, Francisco Silva, Patrícia Oliveira, Filomena Campos e Janete Ferreira, mas também acompanhei o Juliano Marcelino, que participou no Master Masculino. Toda a preparação destes atletas foi feita no Crossfit Silver Coast, e consequentemente por mim acompanhada, pois estive por perto e ajudei em toda a fase de preparação, e em todos os treinos para este fim.

A 6ª edição dos Promofitgames contou com 519 atletas inscritos, divididos pelos diferentes escalões, para a realização dos três desafios da fase de qualificação (tabela 16).

6ª Edição	
Ind M	176 atletas
Ind F	42 atletas
Master M	33 atletas
Equipas	50 equipas; 268 atletas
Total	519 atletas

Tabela 16- Lista de participantes da 6ª edição dos Promofitgames.

Esta edição, como já referi anteriormente, foi aquela que tive a oportunidade de acompanhar de perto, e foi realizada nos dias 25 e 26 de Abril, no Centro de Desportos e Congressos de Matosinhos. Para estes dias, após os desafios de qualificação, apuraram-se 190 atletas, nos quatro diferentes escalões (tabela 17).

Qualificados para a 6ª edição	
Ind M	60 atletas
Ind F	30 atletas
Master M	10 atletas
Equipas	15 equipas; 90 atletas
Total	190 atletas

Tabela 17- Qualificação para a 6ª edição dos Promofitgames.

Com a fase de apuramento concluída, e com os atletas selecionados/qualificados para o evento, estes tiveram que estar no sábado às 8h da manhã no Centro de Desportos e Congressos de Matosinhos para fazer o check in até às 8:20h, e de seguida às 8:30h, os mesmos tiveram o briefing do que iam ser os WOD'S referentes ao evento e a partir das 9h começaram os jogos. Assim, no primeiro dia de competição, os wod's para a categoria equipas foram:

WOD 1

10 Fronts Squats (70/45kg)

20 Toes-to-Bar

50 Double Unders

Time CAP: 10 minutos

Ordem de Execução: Feminino1 (F1); Feminino2 (F2); Masculino1 (M1); Masculino2 (M2).

Standards de Movimento

Front Squat: a barra parte no solo e deve ser colocada em posição de rack na frente dos ombros do atleta. No topo, anca e joelhos encontram-se em total extensão; no fundo do agachamento, o topo da anca deve estar abaixo do topo do joelho; de seguida, o atleta deve voltar à posição de topo.

Toes-to-Bar: pendurado na barra, o atleta inicia o movimento em total extensão, fazendo de seguida chegar ambos os pés à barra em simultâneo; o toque dos pés na barra tem que ser realizado entre as mãos; após tocar na barra, o atleta deve voltar à total extensão do corpo, fazendo os pés ultrapassar para trás, a linha da barra e do corpo.

Double Under: a corda passa por baixo dos pés duas vezes entre cada salto; a corda deve girar para a frente.

WOD 2 - For Time

Atletas Masculinos:

50 Snatches (60kg)

50 Overhead Squats (60kg)

50 Pistols Squats

Atletas Femininos:

50 Snatches (40kg)

50 Overhead Squats (40kg)

50 Pistols Squats

Nota: um atleta de cada par realiza o trabalho, enquanto o segundo elemento segura um Kettlebell (32/24kg). Caso o Kettlebell toque no solo, o par realiza uma penalização de 10 Down Ups.

Time CAP: 25 minutos

Standards de Movimento

Snatch: a barra parte do solo e termina acima da cabeça com os cotovelos, anca e joelhos em total extensão; o movimento é realizado de forma única e fluída até acima da cabeça; não são possíveis pausas (hang) ou movimento estilo Clean & Jerk; é permitido Press Out, desde que a barra já se encontre claramente acima da cabeça.

Overhead Squat: o movimento inicia e termina com a barra acima da cabeça, com os cotovelos bloqueados e total extensão dos joelhos e anca; sempre com a barra acima da cabeça, o atleta deve trazer a anca abaixo do joelho no fundo do agachamento.

Pistol: o movimento inicia e termina com a extensão total da anca e joelho do membro inferior apoiado no solo; no fundo do Pistol, o topo da anca deve estar abaixo do topo do joelho; quando é realizado um movimento válido, o atleta tem obrigatoriamente que alternar o membro inferior que realiza a repetição; se a repetição for inválida, o atleta não pode trocar.

WOD 3

M1 + F1 - As Many Rounds/Reps as Possible in 7 minutes of:

20 Kettlebell Clean & Jerks (24/16kg)

15 Ring Dips

Transição de 1 minuto

M2 + F2 - As Many Rounds/Reps as Possible in 7 minutes of:

20 Kettlebell Clean & Jerks (24/16kg)

15 Ring Dips

Nota: cada par misto realiza uma ronda alternadamente durante 7 minutos.

Standards de Movimento

Kettlebell Clean & Jerk: o atleta tem que alternar o membro superior que efetua o movimento entre cada repetição válida; a Kettlebell parte no solo e termina acima da cabeça, equilibrada no plano frontal e sagital, com bloqueio do cotovelo, anca e joelhos; o atleta tem que trazer a Kettlebell ao ombro/peito, antes de realizar o arremesso acima da cabeça; é obrigatório controlar a Kettlebell até ao solo entre cada repetição.

Ring Dip: no topo do movimento, o atleta encontra-se com os cotovelos em total extensão; no fundo do Ring Dip, o ombro deve encontrar-se abaixo da linha do cotovelo; o movimento é válido se o atleta deslocar anca para baixo das argolas na fase descendente.

Terminada a “apresentação” dos wod’s relativos à categoria de equipas, seguiu-se a apresentação dos wod’s na categoria individual para este primeiro dia de competição, sendo que foram os seguintes:

WOD 1 - 3 Rounds for Time

10 Fronts Squats (70/45kg)

20 Toes-to-Bar

50 Double Unders

Time CAP: 9 minutos

Standards de Movimento

Front Squat: a barra parte no solo e deve ser colocada em posição de rack na frente dos ombros do atleta. No topo, anca e joelhos encontram-se em total extensão; no fundo do agachamento, o topo da anca deve estar abaixo do topo do joelho; de seguida, o atleta deve voltar à posição de topo.

Toes-to-Bar: pendurado na barra, o atleta inicia o movimento em total extensão, fazendo de seguida chegar ambos os pés à barra em simultâneo; o toque dos pés na barra tem que ser realizado entre as mãos; após tocar na barra, o atleta deve voltar à total extensão do corpo, fazendo os pés ultrapassar, para trás, a linha da barra e do corpo.

Double Under: a corda passa por baixo dos pés duas vezes entre cada salto; a corda deve girar para a frente.

WOD 2 - For Time 15 - 12 - 9 Reps

Snatches (60/40kg)

Overhead Squats (60/40kg)

Pistols Squats

Time CAP: 10 minutos

Standards de Movimento

Snatch: a barra parte do solo e termina acima da cabeça com os cotovelos, anca e joelhos em total extensão; o movimento é realizado de forma única e fluída até acima da cabeça; não são possíveis pausas (hang) ou movimento estilo Clean & Jerk; é permitido Press Out, desde que a barra já se encontre claramente acima da cabeça.

Overhead Squat: o movimento inicia e termina com a barra acima da cabeça, com os cotovelos bloqueados e total extensão dos joelhos e anca; sempre com a barra acima da cabeça, o atleta deve trazer a anca abaixo do joelho no fundo do agachamento.

Pistol: o movimento inicia e termina com a extensão total da anca e joelho do membro inferior apoiado no solo; no fundo do Pistol, o topo da anca deve estar abaixo do topo do joelho; quando é realizado um movimento válido, o atleta tem obrigatoriamente que alternar o membro inferior que realiza a repetição; se a repetição for inválida, o atleta não pode trocar.

WOD 3 - As Many Rounds/Reps as Possible in 7 minutes of

20 Kettlebell Clean & Jerks (24/16kg)

15 Ring Dips

Standards de Movimento

Kettlebell Clean & Jerk: o atleta tem que alternar o membro superior que efetua o movimento entre cada repetição válida; a Kettlebell parte no solo e termina acima da cabeça, equilibrada no plano frontal e sagital, com bloqueio do cotovelo, anca e joelhos; o atleta tem que trazer a Kettlebell ao ombro/peito, antes de realizar o arremesso acima da cabeça; é obrigatório controlar a Kettlebell até ao solo entre cada repetição.

Ring Dip: no topo do movimento, o atleta encontra-se com os cotovelos em total extensão; no fundo do Ring Dip, o ombro deve encontrar-se abaixo da

linha do cotovelo; o movimento é válido se o atleta deslocar anca para baixo das argolas na fase descendente.

Na manhã deste primeiro dia de jogos os atletas depararam-se com vários desafios, diversificados e com alta intensidade, levando todos eles ao máximo, até mesmo os espetadores vibravam com a energia e entusiasmo entregues pelos atletas ao executarem movimentos/ desafios. Foi feita a paragem para o almoço às 13horas, e retomados os jogos às 14:30h, até às 19h. Da parte da tarde seguiram-se novos desafios, e com a mesma garra, o mesmo empenho, a mesma força, os atletas entregaram-se de corpo e alma para no final do dia acabarem com uma boa pontuação. Chegando o final do dia, após todas as provas feitas até então, foi apresentada a qualificação nos diferentes escalões (tabela 18, 19, 20 e 21).

Homens final de Sábado		
Ranking	Total	ATLETA
Final	Points	
1	9	Nelson Costa
1	9	Telmo Santos
3	17	Gonçalo Guimarães

Tabela 18- Qualificação do escalão Homens no final do dia de Sábado.

Mulheres final de Sábado		
Ranking	Total	ATLETA
Final	Points	
1	4	Lenny Nunes
2	9	Joana Tomás
3	12	Vera Silva

Tabela 19- Qualificação do escalão Mulheres no final do dia de Sábado.

Masters homens final de Sábado		
Ranking	Total	ATLETA
Final	Points	
1	6	Carlos Oliveira
2	9	Fabricio Lages
3	13	Juliano Marcelino

Tabela 20- Qualificação do escalão Masters homens no final do dia de Sábado.

Equipas final de Sábado		
Ranking	Total	ATLETA
Final	Points	
1	5	Crossfit OPO White Team
1	5	Black Silver Coast
3	12	Poderosos

Tabela 21- Qualificação do escalão Equipas no final do dia de Sábado.

Relativamente ao segundo dia de competição (Domingo, 26 de Abril) a competição iniciou por volta das 9:30h até às 13h e das 14:30h às 18h, com o mesmo número de atletas que no dia anterior, mas com novos “desafios” para que assim se encontra-se um vencedor, visto que este dia iniciou-se com um empate entre o Crossfit OPO White Team e o Black Silver Coast. Da mesma forma, que no primeiro dia de competições, foi feito um briefing dos wod’s relativos às diferentes categorias neste segundo dia de competição. Sendo assim, os wod’s propostos na categoria de equipas foram:

WOD 4 - Cada atleta tem 3 minutos para estabelecer:

3 Repetições Máximas de Overhead Squat

Ordem de Execução: M1 / M2 / F1 / F2

Standards de Movimento

Overhead Squat: o movimento inicia e termina com a barra acima da cabeça, com os cotovelos bloqueados e total extensão dos joelhos e anca; sempre com a barra acima da cabeça, o atleta deve trazer a anca abaixo do joelho no fundo do agachamento. O atleta pode colocar a barra acima da cabeça da forma que desejar.

WOD 5 - no menor tempo:

Atletas masculinos:

18 - 15 - 12 - 9 - 6 - 3 Repetições de:

Deadlift (160kg)

Bar Facing Burpee Sincronizados

Atletas masculinos:

18 - 15 - 12 - 9 - 6 - 3 Repetições de:

Deadlift (110kg)

Bar Facing Burpee Sincronizados

Standards de Movimento

Deadlift: a barra inicia no solo; os atletas devem deslocar a barra até realizar a total extensão dos joelhos e anca, com os ombros atrás da barra; as mãos têm que estar colocadas por fora dos membros inferiores; os atletas têm obrigatoriamente que estar calçados.

Bar Facing Burpee Sincronizado: de forma perpendicular à barra, os atletas fazem o peito e coxa tocarem no solo e retirar as mãos do contacto com o mesmo; de seguida devem colocar-se em pé e realizar um salto por cima da barra ao mesmo tempo; os atletas devem retirar os pés do solo ao mesmo tempo para realizar o salto e aterrar com os mesmos também em simultâneo; não é necessária a extensão da anca para realizar o movimento.

Atendendo à continuação deste último dia de jogos, os wod's propostos à categoria de individuais foram:

WOD 4A - em 4 minutos, estabelecer:

3 Repetições Máximas de Overhead Squat

Standards de Movimento

Overhead Squat: o movimento inicia e termina com a barra acima da cabeça, com os cotovelos bloqueados e total extensão dos joelhos e anca; sempre com a barra acima da cabeça, o atleta deve trazer a anca abaixo do

joelho no fundo do agachamento. O atleta pode colocar a barra acima da cabeça da forma que desejar.

WOD 4B - em 5 minutos, estabelecer:

1 Sequência com Máximo Peso de:

1 Clean + 1 Front Squat + 1 Push Press + 1 Back Squat + 1 Push Press

(Nuca)

Standards de Movimento

Clean: a barra inicia no solo e termina apoiada nos ombros em Front Rack com total extensão dos joelhos e anca e cotovelos à frente da barra; não é permitida a paragem do movimento (hang); qualquer tipo de Clean é possível (Squat, Power).

Front Squat: com a barra em Front Rack, o atleta faz deslocar a anca até abaixo do topo do joelho voltando à sua total extensão.

Push Press: a partir do Front Rack, o atleta faz deslocar a barra até acima da cabeça, terminando com a total extensão dos cotovelos, joelhos e anca, mantendo a barra equilibrada no plano frontal; não é permitido o atleta receber a barra acima da cabeça com flexão de joelhos/anca (Push/Split Jerk).

Back Squat: partindo com a barra acima da cabeça, o atleta deve recolocar a barra nos ombros em Back Rack; com a barra nessa posição, o atleta desloca a anca até abaixo do topo do joelho e volta à sua extensão.

Push Press (Nuca): partindo com a barra em Back Rack, o atleta desloca a barra até acima da cabeça, terminando com a total extensão dos cotovelos, joelhos e anca, mantendo a barra equilibrada no plano frontal; não é permitido o atleta receber a barra acima da cabeça com flexão de joelhos/anca (Push/Split Jerk).

WOD 5 - no menor tempo:

3 - 6 - 9 - 12 - 15 Repetições de:

Deadlift (80/55kg)

Burpee Over the Bar

3 - 6 - 9 - 12 Repetições de:

Deadlift (100/70kg)

Burpee Over the Bar

3 - 6 - 9 Repetições de:

Deadlift (120/85kg)

Burpee Over the Bar

Standards de Movimento

Deadlift: a barra inicia no solo; o atleta deve deslocar a barra até realizar a total extensão dos joelhos e anca, com os atrás da barra; as mãos têm que estar colocadas por fora dos membros inferiores; o atleta tem obrigatoriamente que estar calçado.

Burpee Over the Bar: o atleta faz o peito e coxa tocarem no solo e retirar as mãos do contacto com o mesmo; de seguida deve colocar-se em pé e realizar um salto por cima da barra; o atleta deve retirar os pés do solo ao mesmo tempo para realizar o salto e aterrar com os mesmos também em simultâneo; não é necessária a extensão da anca para realizar o movimento.

Após a cobertura deste evento, posso dizer que foi uma experiência gratificante. Foi um longo fim-de-semana, foram dois dias repletos de um misto de emoções, com um ambiente ao rubro, muitos atletas a participar, com muita energia, desportivismo e companheirismo, mas também com muitos espetadores que vibravam, aplaudiam, motivavam e viviam com emoção esta edição. Todas as box's representadas nesta edição, foram acompanhadas de claque, pessoas que as motivavam e incentivavam no decorrer dos desafios, mas que também motivavam outros atletas, para conseguirem ultrapassar esses mesmos desafios. Posso até dizer, que um aspeto de muito positivo neste "desporto" foi o sentido de interajuda, que se apresenta aqui com grande notoriedade, na perspetiva em que um atleta terminando o seu wod, prontamente ajudava outros atletas, com notoriamente algumas dificuldades a terminarem esse mesmo wod. Não só é de um grande desportivismo, como também de uma grandeza pessoal.

Não menos importante, é de ressaltar a prontidão e o empenho dos atletas ao longo do fim-de-semana, pois com as horas a passar, o decorrer dos desafios, a sua intensidade, o desgaste físico e psicológico, os nervos e a ansiedade que a própria competição impinge no atleta, tornaram-se provavelmente na maior dificuldade sentida por parte dos atletas, muitos até chegaram a um ponto de fraqueza extrema devido ao enorme desgaste ao longo do fim-de-semana. Contudo, volto a salientar que a presença e interação, o entusiasmo, e a folia do público, tentou "colmatar" esse desgaste dos atletas,

e a vontade que eles tinham em triunfar fez com que nenhum deles baixasse os braços, e “lutasse” como se fosse o último fôlego.

No final desta competição os atletas que acompanhei conseguiram um bom lugar, os Black Silver Coast equipa, assim como o Juliano Marcelino em Master masculino obtiveram o 2º lugar, o que para eles e para Alan (dono e instrutor do Crossfit Silver Coast) foi muito bom, resultado de um trabalho com muito profissionalismo e dedicação.

Posso concluir de toda a minha experiência, ao longo do decorrer de todo o fim-de-semana, que o espaço destinado à 6ª edição foi um verdadeiro campo de batalha, onde todos os atletas iam até à exaustão para conseguir obter um bom lugar nesta competição.

Vencedores da 6ª edição



Figura 5- Vencedores do escalão Homens.



Figura 6- Vencedores no escalão Mulheres.



Figura 7- Vencedores no escalão Masters homens.



Figura 8- Vencedores no escalão Equipas.

REFLEXÃO CRÍTICA

Como já foi referido anteriormente, confesso que tinha grandes expectativas em relação ao estágio a que me desafiei realizar, porém nos primeiros tempos apesar de todas as expectativas, o estágio tornou-se um pouco desmotivante, relativamente a alguns aspetos importantes a meu ver. Digamos que o aspeto que mais me desmotivou, foi o fato de ter passado muitas horas apenas a assistir aos treinos, e sentir a necessidade de intervir e não o poder fazer, embora a verdade fosse, que não me sentia verdadeiramente à vontade para intervir em muitos dos movimentos por lá realizados (aulas de crossfit), pois de início era inexperiente na área. Contudo, nem todos os exercícios eram específicos de Crossfit. Em complemento às aulas de Crossfit eram realizados treinos de Endurance, treinos estes que incluem movimentos simples e muito funcionais, e aqui por vezes sentia necessidade de intervir, pois sabia que podia contribuir com algum do meu conhecimento adquirido durante toda a minha formação Académica.

Em relação ao outro aspeto, sendo eu uma pessoa que gosta de aprender, estar atualizado e um praticante de Fitness nato, este sim era motivante pois até ter iniciado o estágio no Silver Coast, nunca tinha estado numa box de crossfit, bem como, apenas uma vez tinha realizado um tipo de WOD.

Ao entrar no Crossfit Silver Coast, logo comigo nasceu a necessidade de aprender, praticar, evoluir. Com isto, a primeira coisa a ser feita foi participar nas várias aulas que este dispunha. O fato de participar nos vários treinos por lá realizados era motivante pois sentia que com os treinos iam evoluindo não só na compreensão, na intensidade, mas também na execução dos mesmos.

Inicialmente participava mais nos treinos de Endurance e nos WOD's, mas a verdade é que o que eu mais queria era aprender os movimentos Olímpicos. Foi então que comecei a participar nos treinos de Olympic Lifting. Movimentos como o Clean and Jerk e o Snatch sempre foram os que mais me fascinavam, a técnica, a performance, a potência e até mesmo o movimento em si, era algo que me motivava e entusiasmava para aprender, fazer e mais tarde poder ensinar. Apesar de continuar muitas horas a assistir aos treinos, e

sentir necessidade de intervir, todo o processo de aprendizagem requer tempo, e nada melhor como observar, e aprender a fazer para nos tornarmos bons no que fazemos e no que pretendemos ensinar, e de fato com o tempo comecei a sentir que estava a melhorar e aos poucos ia entrando no mundo do crossfit.

Apesar de toda esta turbulência de emoções, toda esta motivação e desmotivação ao mesmo tempo sentida, um aspecto muito importante foi o fato de que, com a minha participação nas várias aulas, tive a oportunidade de estar mais perto dos clientes, o que se tornou positivo pois assim tive a possibilidade de conhecer os vários clientes que por lá passavam ao longo do dia, e assim relacionar-me com cada um deles, e conseqüentemente crescer como Ser-humano e aprender a saber lidar com todos o tipo de clientes. Este contato direto que tive com os clientes fez com que criasse laços com alguns.

A maioria dos laços que criei, foi com clientes que mais tarde deixaram de participar nas aulas normais e passaram a ter treinos especializados com o objetivo na competição, isto porque nos treinos de preparação para a competição conseguia comunicar mais com os clientes. Foi então que comecei a questionar os atletas e a tentar conhecê-los um pouco. A maioria destes atletas, atrevo-me a dizer, que já dominavam grande parte dos movimentos que o Crossfit proporciona, procurando nesta modalidade o desafio e o desconhecido. Foi também com eles que comecei a sentir que estava a adquirir um maior conhecimento em relação ao crossfit, pois ninguém melhor, para perceber se a técnica dos movimentos está a ser bem ou mal executado, do que estes atletas que detêm já alguma experiência.

Ainda no início, o diretor Alan, desafiou-me a fazer uma pesquisa de dados à cerca de exercícios utilizados no crossfit, motivando-me a querer saber sempre mais, pois quanto mais informação adquirisse em relação a estes movimentos mais útil seria para mim.

Nas várias semanas a seguir, a maioria dos treinos realizados na box incluíam movimentos que já tinha pesquisado. Foi aqui que comecei a intervir um pouco nas aulas, ajudando os clientes na execução/correção dos movimentos e ganhando confiança para começar a intervir em muitos dos movimentos por lá realizados. A verdade é que quando comecei a intervir nas aulas, apenas me solicitavam aquando a realização dos movimentos que não implicassem a execução do clean and jerk e do snatch. Assim como, me

apercebi que nem todas as pessoas são iguais, e por isso precisam de uma intervenção diferente, existem aquelas que não gostam de ser abordadas, as que gostam de ser, e ainda existem aquelas que gostam de saber ao pormenor tudo o que lhes é proposto.

Ainda assim, com o decorrer do tempo, com toda a minha pesquisa, dedicação e interesse, inclusive a minha participação/execução dos exercícios, os atletas começaram a recorrer a mim, e devido a toda a minha formação académica começaram a ver em mim, um meio de aprendizagem, assim como comecei a ser visto não só como estagiário, mas também como profissional na área do Fitness. Como profissional na área, comecei a ser solicitado por eles, tanto na realização dos exercícios, como no que diz respeito a dúvidas com que se deparavam. Muitas das vezes recorriam a mim para os ajudar a executar bem os exercícios, para lhes retirar dúvidas com que se deparavam, desafios que lhes eram solicitados e para os quais era necessário uma opinião de um profissional.

Posso então dizer, que graças a toda a pesquisa que o Diretor Alan me sugeriu a fazer, todos os exercícios que ele me propôs, e que me orientou a fazê-los na perfeição para que posteriormente os pudesse ensinar, fez com que crescesse, e tornou-me num profissional mais instruído, mais apto, com uma capacidade de relacionamento mais abrangente, e sentisse em mim uma vontade ainda maior de aprender, para poder ensinar, e tornar todos os atletas aptos a todos os desafios aos quais se propõem.

SUGESTÕES DE MUDANÇA E INOVAÇÃO

De uma forma geral estes meses de Estágio Curricular no Crossfit Silver Coast foram muito enriquecedores e tornou-se uma boa experiência para todo o meu futuro profissional. Contudo, na minha opinião, a verdade é que o respetivo estágio poderia ter sido mais motivante, se tivesse alguns ajustes na metodologia do mesmo. Assim, após o término do mesmo, sugeria algumas alterações de maneira a que este se tornasse ainda mais aliciante.

Tendo em conta que um Estágio Curricular final de Mestrado, não obstante o facto da aprendizagem, ser o culminar de um longo período Académico, conjunto de um somatório de conteúdos e informações, tal deveria ter uma vertente ainda mais prática, pois para além de tornar o mesmo mais motivante, é com a prática que melhor se assimilam os conteúdos, e que melhor nos preparamos para a sua instrução. Com isto, penso que após um curto período de aprendizagem e treino dos exercícios poderia estar à frente de uma aula, sem nunca esquecer claro a supervisão e aconselhamento do Diretor Alan, para então aumentar os meus conhecimentos, mas também para sentir o que é dar uma aula de Crossfit. Contudo, e não esquecendo, ao longo do presente relatório já referi que para ser instrutor de Crossfit é necessário ter formação específica na área (curso de instrutor de Crossfit), isto é, para obter a certificação de Crossfit é obrigatório a inscrição nas diferentes formações, sendo que os cursos level 1 são os primeiros a ser realizados e no término da formação é feito um teste final para obter o certificado de instrutor de crossfit, assim como é obrigatório fazer uma renovação periódica dessa mesma formação para a continuidade da atividade profissional. Em relação às aulas de Treino Personalizado penso que após acompanhar uma ou duas sessões por semana, durante um período estipulado pelo orientador Alan, teria sido ótimo, pois poderia conseguir realizar um plano de treino para cada um dos clientes e acompanhá-los na execução dos mesmos. Tendo em conta todas as atividades realizadas no Crossfit Silver Coast, teria sido também ótimo, para o decorrer da minha atividade profissional, poder ter realizado avaliações físicas, sendo que num futuro próximo, caber-me-á a mim fazer todo esse tipo de avaliações.

Estes são na minha opinião, os aspetos que durante todo este tempo de estágio me deixaram mais desmotivado, uma vez que durante a formação do 1º ano de Mestrado, foram os pontos mais abordados e muito bem trabalhados. Seria ótimo ter conseguido pôr em prática tudo o que foi lecionado nesse mesmo respetivo ano letivo, de maneira a expandir muito mais os meus conhecimentos nesta área do fitness.

Em suma, todo o Estágio Curricular final do Mestrado foi benéfico para o enriquecimento da minha cultura na área, tornando-me mais capaz e profissional, contudo, de maneira a evitar que futuros estagiários sintam o mesmo que eu senti ao longo destes meses, penso que o leque de tarefas disponíveis/ direcionadas para os estagiários deveria ser maior. Posso também dizer, que com toda a experiência do estágio, todos os conhecimentos adquiridos, toda a experiência profissional, a própria relação com os atletas e toda uma análise do funcionamento físico e financeiro permitiram-me avançar com a criação do meu próprio espaço de fitness, sendo hoje proprietário de um pequeno ginásio no distrito de Viseu.

CONCLUSÃO

Terminado este Estágio Curricular no Crossfit Silver Coast, é fundamental refletir sobre todo o percurso realizado durante este ano letivo.

Ao longo deste ano, depois de toda a teoria e posteriormente prática, fiquei ciente de que o Crossfit é uma modalidade que requer agilidade de compreensão, e um tanto ou quanto difícil de aprender num tão reduzido período de tempo, mas ao mesmo tempo sinto que esta modalidade ajudou e muito a cultivar o meu crescimento, como Homem, profissional, atleta, levando-me assim a reforçar alguns aspetos positivos e a corrigir alguns aspetos negativos, de maneira a evoluir na área do Fitness.

Levando em consideração todos os aspetos observados e analisados, crossfit é uma modalidade a que qualquer indivíduo se pode propor, é uma modalidade que faz com que os atletas trabalhem em prol de um desenvolvimento saudável, tanto individual como em equipa, e por tudo isso, a realização do Estágio Curricular numa box de Crossfit foi sem dúvida uma boa experiência, mesmo embora de início estivesse bastante reticente e ansioso, visto entrar numa área onde me sentia pouco ou nada à vontade. Contudo, desde logo tentei desfrutar ao máximo de todos os momentos passados na box, e o facto de poder conhecer novas pessoas e relacionar-me com as mesmas neste meio, fez com que em mim nascesse o sentimento de não as querer desapontar, de não querer falhar, e de encontrar uma outra realidade que me fizesse crescer. As longas conversas possibilitaram a troca de ideias com o diretor Alan e com os outros instrutores, levando à aquisição de novos conhecimentos.

Ao longo deste meio de ensino, apesar de estar feliz por ali estar, senti grandes dificuldades pois toda a metodologia, todos os termos que se usavam na box eram completamente diferentes daqueles que eu tinha conhecimento, mesmo sendo um admirador e praticante “compulsivo” na área da musculação, levando-me assim a estudar o que era o Crossfit e toda a sua essência. Logo, posso dizer que tudo isto, fez com que sentisse que estava a aprender e assim evoluir. Daí que também, a possibilidade de ir assistir a um evento de Crossfit (promofitgames), viver e sentir de perto a emoção dos atletas, reconhecer todo

o seu trabalho, esforço e dedicação fez com que esta experiência se tornasse ainda mais motivante e entusiasmante.

Este Estágio Curricular foi um dos desafios mais marcantes da minha vida, amei todo o processo, todo o ambiente da box e as relações amigáveis que por lá criei, tanto com os clientes como com os instrutores, é com alegria que digo e afirmo que esta experiência teve um término positivo da passagem de estagiário para instrutor/professor.

Desta forma, espero assim poder o quanto antes, ter a oportunidade de entrar no mercado de trabalho, investir ainda mais com sucesso no meu futuro, bem como investi positivamente e com sucesso neste Mestrado de Atividades de Fitness e neste estágio.

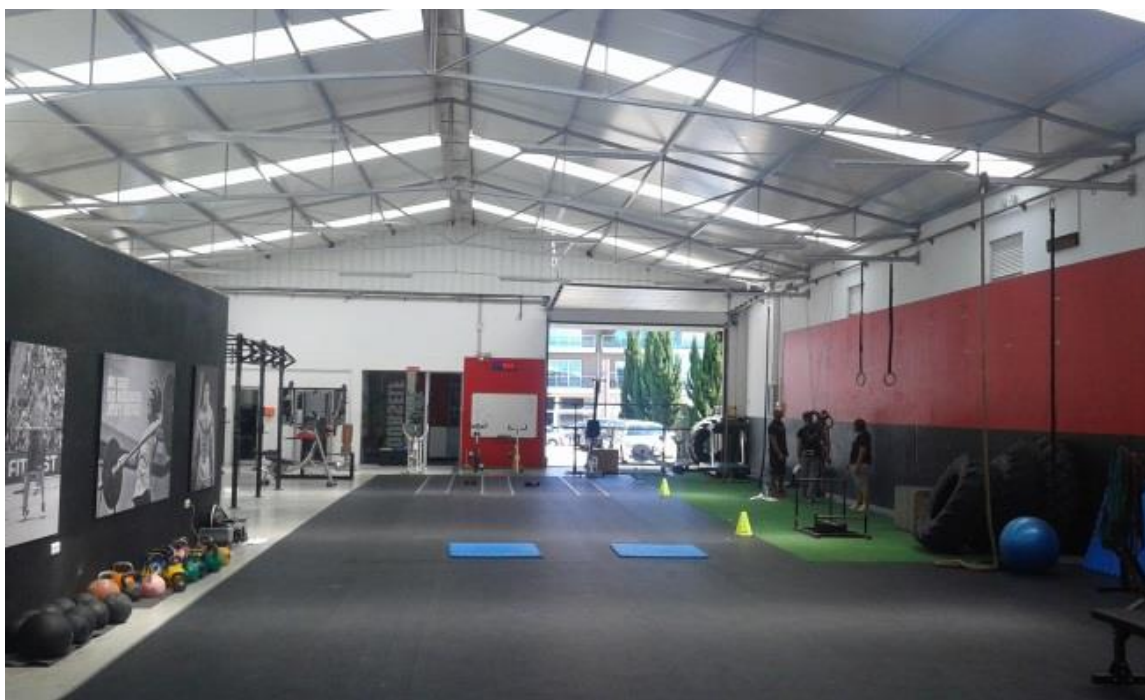
Por todos estes aspetos, posso concluir então que hoje me sinto apto e capaz de trabalhar no mundo do Crossfit.

BIBLIOGRAFIA

- Benjamin M. Weisenthal, Christopher A. Beck, Michael D. Maloney, Kenneth E. DeHaven, Brian D. Giordano (2014). Injury Rate and Patterns Among CrossFit Athletes. *The Orthopaedic Journal of Sports Medicine*.
- Manske G. S., Romanio F. (2015). Medicalização, controle dos corpos e Crossfit: uma análise do site CrossFit Brasil. *Textura Canoas*, nº 33, p. 139-159, jan./abril. 2015.
- Smith M.M., Sommer A.J., Starkoff B.E., Devor S.T. (2013). Crossfit-based high intensity power training improves maximal aerobic fitness and body composition. *Journal of strength and conditioning research/ National Strength & Conditioning Association* Nov;27(11):3159-72.
- The CrossFit® Journal, October (2002). Feature article: What is fitness? The CrossFit® Journal
- Tibana, Ramires Alsamir, Almeida, Leonardo Mesquita de, & Prestes, Jonaro. (2015). Crossfit riscos ou benefícios? O que sabemos até ao momento? *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, 23 (1), 182-185.

ANEXOS

Fotografias da entidade de estágio

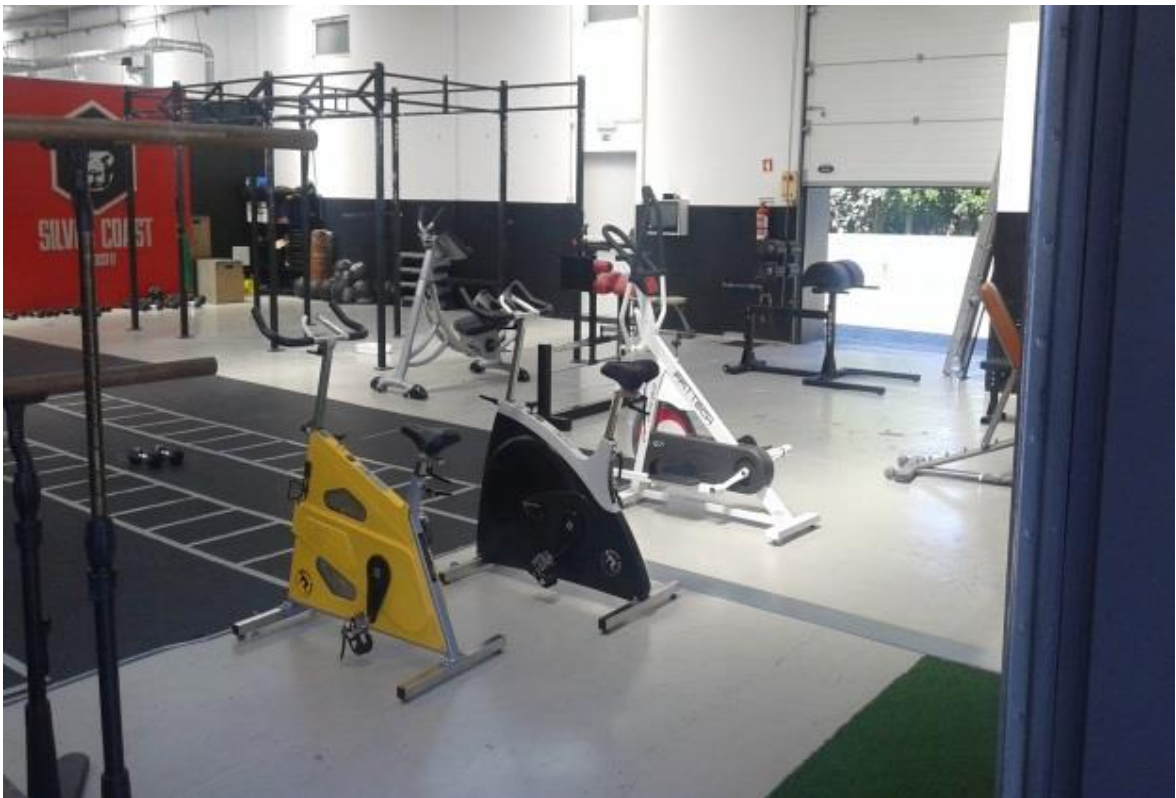




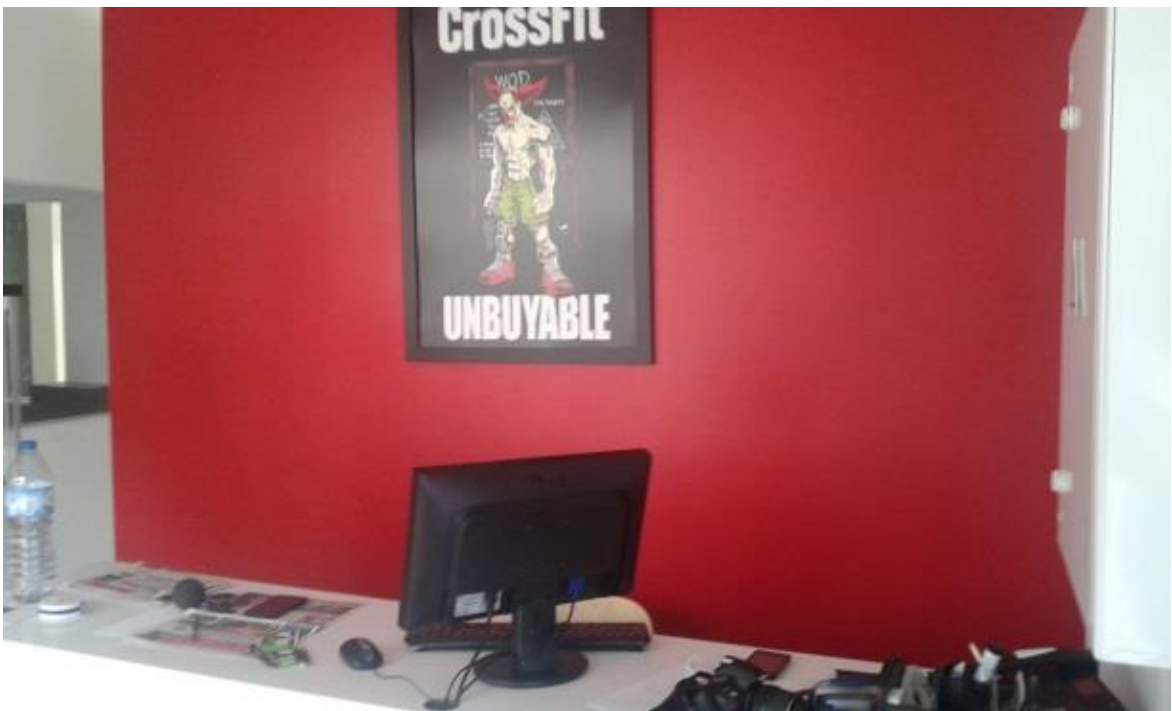












Quadro normativo



REGULAMENTO INTERNO

Secção Administrativa

1. Os contratos de adesão têm a duração de 12 meses.
2. 1º Pagamento é realizado ao balcão, os seguintes pagamentos serão realizados por débito direto.
3. O cancelamento do contrato deverá obrigatoriamente ser feito com um aviso prévio de 60 dias antes do dia 1 do mês a cancelar.
4. O cancelamento do contrato obrigará ao pagamento de nova taxa de inscrição no caso de um retorno do Atleta à Box, pois tal retorno implicará a realização de um novo contrato de adesão.
5. A suspensão do contrato é possível, pelo período máximo de 2 meses, desde que esta obedeça a um aviso prévio de 60 dias antes do dia 1 do mês a suspender.
6. A suspensão do débito direto e a falta de pagamento no dia implicará em uma taxa de reativação de 5 euros.
7. As Aulas podem ser marcadas de segunda-feira a sábado, à exceção dos feriados e dias de formação.
8. As Aulas respeitarão o número de vagas indicadas no site.
9. É obrigatória a marcação de todas as Aulas e Open Box.
10. As Aulas de sábado deverão ser marcadas tal como as de qualquer outro dia da semana.
11. As marcações poderão ser feitas com 48 horas de antecedência e até 1 hora antes do treino.
12. Semanalmente, o Atleta só poderá efetuar o número de marcações correspondentes ao número de dias contratualizado com a Box e nunca mais que esses.
13. Não haverá compensação das aulas perdidas ou não realizadas.
14. O Membro que realizar mais treinos que os estipulados no seu contrato estará sujeito a uma coima de €20,00 por cada treino realizado indevidamente.
15. O cancelamento da aula deverá obrigatoriamente ser feito até um prazo máximo de 2 horas antes da Aula.
16. Caso o Atleta efetue uma marcação de Aula e não compareça ao treino, a aula contará como dada.

CROSSFIT SILVER COAST
Ginásio / Centro de Fitness
Estrada de São Bernardino, nº 306, 3014-172 Aveiro
927 224 606 | 234 571 858
GERAL@PERSONALTEAM.PT
FACEBOOK.COM/CROSSFIT SILVER COAST
WWW.CROSSFITSILVERCOAST.PT



No Treino

1. Cumprimente TODOS os Atletas e Treinadores ao chegar, ao sair e no final de cada treino. Somos uma família e é muito importante incentivar/alimentar esse aspeto.
2. Atente nas explicações do Treinador relativamente ao uso do material no início do Treino. A utilização correta do mesmo é de sua inteira responsabilidade.
3. Não diga "Não consigo". Encontre outro tipo de estratégia para não proferir essa frase, pois, caso a diga, estará sujeito(a) à penalização vigente na semana.
4. Seja pontual. As Aulas começam à hora marcada, havendo lugar apenas para uma tolerância de 10 minutos de atraso. Se a sua chegada ocorrer após os primeiros 10 minutos (período de aquecimento), não poderá realizar a aula.
5. Arrume TODO o material que usou durante o Treino no final do mesmo.
6. Use SEMPRE material adequado à prática (sapatilhas, calções, calças de fato de treino, t-shirt, top, soutien de desporto – no caso das senhoras

Na Box

1. Entre e saia SEMPRE pela receção e NUNCA pelas portas laterais.
2. Apoie o último Atleta que participa num desafio exatamente do mesmo modo que apoia o primeiro. Todos os Atletas são importantes.
3. Incentive o cumprimento da regra anterior por todos os Membros que o/a rodeiem.
4. Treine para um objetivo, seja ele qual for. Pense onde gostaria de chegar e responsabilize os seus Treinadores pela indicação do caminho a trilhar.
5. Aproveite a Box como a sua casa. Relaxe e desfrute da boa companhia.

A gerência reserva-se ao direito de alterar o regulamento em qualquer momento.

A Gerência,

Alan Lopes

CROSSFIT SILVER COAST

GINÁSIO - CENTRO DE FITNESS

ESTRADA DE SÃO BERNARDO, N.º 66, 3810-172 Aveiro

9127 224 686 | 234 571 058

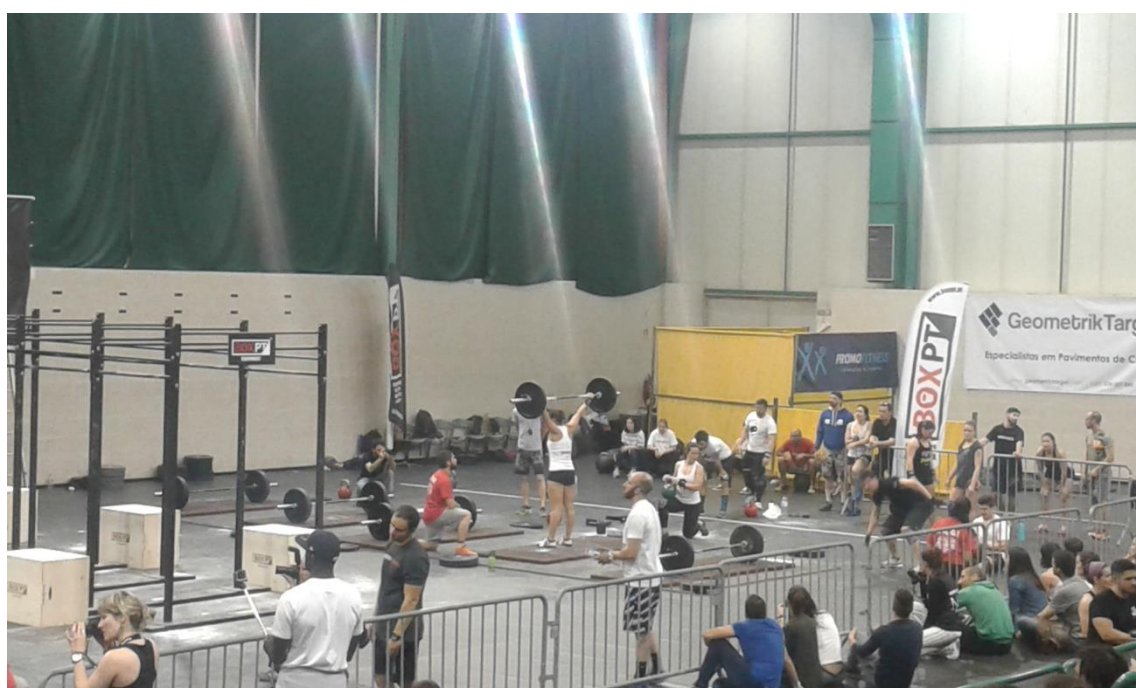
GERAL@PERSONALTEAM.PT

FACEBOOK.COM/CROSSFITSILVERCOAST

WWW.CROSSFITSILVERCOAST.PT

Fotografias do Evento PromofitGames













Relatórios semanais

Relatório nº1

15/12/2014 – 16/12/2014

Horário: segunda-feira (12h – 14h/ 15h – 22h)

Terça-feira (12h – 14h / 15H – 19:30h)

15/12/2014	Manha	Tarde
	- Treino de Endurance.	- Rever os movimentos olímpicos; - Treino Wod.

Como foi o meu primeiro dia realizei todos os treinos, de maneira a conhecer toda a gente e entrar em contacto com o Crossfit. O treino de Endurance é um treino apenas com o objetivo de melhoria cardiovascular que engloba alguns exercícios realizados nas competições de Crossfit (remo, Wall ball, double under, etc). Ao início da tarde comecei por abordar os movimentos Olímpicos (snatch, clean and jerk), técnicas de execução, erros mais comuns, técnicas de progressão entre outros.

No final da tarde para além de estarem a decorrer treinos de Endurance estão ao mesmo tempo a decorrer treinos de Crossfit (Wod), no qual fiz parte deste treino, mais uma vez com o objetivo de conhecer toda a gente que frequenta a box, mas também para entrar em contacto com os movimentos de Crossfit e melhorar a técnica de execução dos mesmos.

Neste dia onde senti mais dificuldade foi na execução do Snatch e do clean and jerk, mas também no tipo de treino realizado, visto não ser um tipo de treino ao qual me encontro habituado, sendo a execução / técnica dos movimentos um dos aspetos a melhorar. Mas no fim, foi um dia onde já consegui retirar algumas ideias.

16/12/2014	Manha	Tarde
	- Treino strongest man	- Revisão dos movimentos do treino da manha;

		- Treino wod
--	--	--------------

Neste dia comecei a manha a participar no treino (snatch, overhead squat, clean and jerk, deadlift e front squat), principalmente com o objetivo de melhorar a técnica mas também de entrar em contacto com os vários movimentos realizados no Crossfit.

Na parte da tarde visto que das 15h as 17h é Open Box (o treino não é controlado), fui fazer uma revisão dos movimentos realizados durante a manha tanto na teoria como na prática (dicas iniciais, técnicas de progressão e correção da postura).

No final da tarde, no treino de Crossfit, já não participei fiquei apenas a ver e a tirar apontamentos.

Neste dia senti grandes dificuldades na realização dos movimentos mais por falta de flexibilidade. Os pontos a melhorar são sobretudo os vários conceitos usados no Crossfit.

Relatório nº2

05/01/2015 – 06/01/2015

Horário: segunda-feira (12h – 14h/ 16h – 22h)

Terça-feira (12h – 14h / 16H – 20h)

05/01/2015	Manha	Tarde
	- Treino de Endurance.	- Pesquisa sobre o Kettlebell.

Na parte da manha tive apenas a ver e a tirar apontamentos sobre o treino de Endurance.

Na parte da tarde estive a pesquisar sobre o Kettlebell: onde surgiu? Que tipos de KB? Que tipos de prova? Exercícios mais usados?.

06/01/2015	Manha	Tarde
	- Pesquisa de Kettlebell.	- Pesquisa; - Treino wod.

Na parte da manha tive a corrigir os planos de treino realizados com Kettlebell uma vez que estes tinham que ser apenas focados na competição de Kettlebell.

Na parte da tarde acabei a pesquisa e participei no treino de Crossfit Wod. Onde neste treino abordei as três técnicas de subir a corda (rope climb), onde o objetivo desta técnica é usar os pés e a anca evitando ao máximo puxar com os braços.

Tanto no dia 05/01/2015 como no dia 06/01/2015, senti grande dificuldade em montar os treinos apenas para competições de kettlebell, mas penso que enriqueci nesta modalidade, tendo ideias de realizar uma atividade futura apenas com esta modalidade.

Relatório nº3

12/01/2015 – 13/01/20

Horário: segunda-feira (12h – 14h/ 16h – 22h)

Terça-feira (12h – 14h / 16H – 20h)

12/01/2015	Manha	Tarde
	- Treino de Endurance.	- Open Box - Endurance; - Wod

Na parte da manha tive apenas a ver e a tirar apontamentos sobre o treino de Endurance.

Na parte da tarde Participei no Wod, uma vez que o Wod de segunda era um treino de Kettlebell, assim pude por em prática todo o trabalho realizado na semana anterior. Não senti grande dificuldade na realização dos exercícios (swing, snatch, thruster), sendo para mim com kettlebell mais fácil de por em prática alguns movimentos.

13/01/2015	Manha	Tarde
	- Treino strongest man; - Endurance	- Open Box; - Treino wod.

Neste dia, tive a oportunidade de acompanhar um atleta que se esta a preparar para a competição, onde o pude conhecer e começar a opinar sobre os seus erros na execução dos vários movimentos (snatch, clean and jerk, deadlift). Aqui já consegui por em prática alguns dos conhecimentos por mim adquiridos.

Na parte da tarde visto que das 16h as 17h é Open Box (o treino não é controlado), estive a comunicar com as várias pessoas que por lá apareceram, onde consegui dar algumas sugestão e opinião na execução dos vários exercícios realizados.

No final da tarde, no treino de Crossfit, já não participei fiquei apenas a ver e a tirar apontamentos.

Nestes dois dias não senti dificuldades, apenas senti que estava a começar a entrar no mundo do crossfit, o que me deixou contente uma vez que já pude contribuir com a minha ajuda.

Relatório nº4**23/01/2015**

Horário: sexta-feira: 12h – 14h / 16h – 19:30h

23/01/2015	Manha	Tarde
	- Team work	- Team work

Na parte da manha fiz o treino de equipa com o objetivo de trabalhar o back squat e o front squat. Foi um treino diferente daqueles a que estou habituado, mas facilmente aprendi a técnica do front squat.

Na parte da tarde, apenas assisti aos treinos.

Relatório nº 5

26/01/2015 – 27/01/2015

Horário: segunda-feira (12h – 14h/ 16h – 22:30h)

Terça-feira (12h – 14h / 16H – 20h)

26/01/2015	Manha	Tarde
	- Treino de Endurance.	- Open Box - Endurance; - Wod

Na parte da manha tive apenas a ver e a tirar apontamentos sobre o treino de Endurance.

Na parte da tarde, durante o Open Box estive a estudar exercícios de mobilidade, uma vez que no Crossfit Silver Coast a mobilidade é muito trabalhada. No treino Wod apenas estive a observar e a tirar apontamentos, onde já tentei intervir na correção dos movimentos.

27/01/2015	Manha	Tarde
	- Treino strongest man; - Endurance	- Open Box; - Treino wod.

Na parte da manha participei no treino onde foi abordado o hang clean, front squat e o jerk, com o objetivo de melhorar a minha técnica.

Na parte da tarde visto que das 16h as 17h é Open Box (o treino não é controlado) estive a fazer um treino. Mais tarde tive a oportunidade de ter uma explicação mais pormenorizada sobre o clean and jerk.

Neste dia, tive a oportunidade de acompanhar um atleta que se esta a preparar para a competição, onde cronometrei os vários wod por ele realizados.

Nestes dois dias fui questionado sobre o que tinha mais dificuldades, sendo elas a execução do snatch e clean and jerk, mas também como se estrutura um treino de crossfit.

Relatório nº6

02/02/2015 – 03/02/2015

Horário: segunda-feira (12h – 14h/ 16h – 22h)

Terça-feira (12h – 14h / 16H – 20h)

02/02/2015	Manha	Tarde
	- Treino de Endurance.	- Open Box - Endurance; - Wod

Na parte da manha tive apenas a ver e a tirar apontamentos sobre o treino de Endurance.

Na parte da tarde para além de estar a observar o WOD, estive também ajudar um atleta que se está a preparar para a competição, o que me ajuda pois com ele fiquei a saber as várias competições que existem, em quais já participou, os Wod's mais difíceis na opinião do atleta. Com ele fico a conhecer um pouco mais o mundo do Crossfit.

03/02/2015	Manha	Tarde
	- Treino strongest man; - Endurance	- Open Box; - Treino wod.

Na parte da manha tive a oportunidade de participar no treino, para assim aperfeiçoar as técnicas dos vários movimentos realizados no crossfit.

Na parte da tarde visto que das 16h as 17h é Open Box (o treino não é controlado), para além de treinar, estive a comunicar com as várias pessoas que por lá apareceram, onde consegui dar algumas sugestão e opinião na execução dos vários exercícios realizados.

No final da tarde, no treino de Crossfit, já não participei fiquei apenas a ver e a tirar apontamentos.

Onde sinto mais dificuldades é na execução e correção dos movimentos como o snatch e clean and jerk.

Relatório nº7

09/02/2015 – 10/02/2015

Horário: segunda-feira (12h – 14h/ 16h – 22h)

Terça-feira (12h – 14h / 16H – 20h)

09/02/2015	Manha	Tarde
	- Treino de Endurance.	- Open Box - Endurance; - Wod

Na parte da manha estive acompanhar um treino de força (back squat).

Na parte da tarde para além de estar a observar o WOD, estive também ajudar os atletas que se estão a preparar para a competição. Foi um dia com vários WOD's, onde consegui retirar ideias de como estruturar um treino de crossfit.

10/02/2015	Manha	Tarde
	- Treino strongest man; - Endurance	- Open Box; - Treino wod.

Na parte da manha estive apenas a observar o treino e a ajudar na técnica de execução dos movimentos.

Na parte da tarde visto que das 16h as 17h é Open Box (o treino não é controlado), estive a comunicar com as várias pessoas que por lá apareceram, onde consegui dar algumas sugestão e opinião na execução dos vários exercícios realizados.

No final da tarde, no treino de Crossfit, já não participei fiquei apenas a ver e a tirar apontamentos.

Relatório nº8

16/02/2015 – 17/02/2015

Horário: segunda-feira (12h – 14h/ 16h – 22h)

Terça-feira (12h – 14h / 16H – 20h)

16/02/2015	Manha	Tarde
	- Treino de Endurance.	- Open Box - Endurance; - Wod

Na parte da manha estive acompanhar um treino de força (105% de 1RM) para front squat. Neste treino ajudei na execução e correção do movimento.

Na parte da tarde para além de estar a observar o WOD, estive também ajudar os atletas que se estão a preparar para a competição.

17/02/2015	Manha	Tarde
	- Treino strongest man; - Endurance	- Open Box; - Treino wod.

Na parte da manha estive apenas a observar o treino e a ajudar na técnica de execução dos movimentos.

Na parte da tarde visto que das 16h as 17h é Open Box (o treino não é controlado), estive a comunicar com as várias pessoas que por lá apareceram onde pude ficar conhecer os motivos pelos quais os levaram à prática de crossfit e o que os motiva.

No final da tarde, no treino de Crossfit, fiquei apenas a ver e a tirar apontamentos.

Relatório nº9

02/03/2015 – 03/03/2015

Horário: segunda-feira (12h – 14h/ 16h – 22h)

Terça-feira (12h – 14h / 16H – 20h)

02/03/2015	Manha	Tarde
	- Treino de Endurance.	- Open Box - Endurance; - Wod

Na parte da manha estive a ver o treino de endurance, onde pude dar algumas dicas na execução dos movimentos.

Na parte da tarde para além de estar a observar o WOD, estive também ajudar os atletas que se estão a preparar para a competição.

03/03/2015	Manha	Tarde
	- Treino strongest man; - Endurance	- Open Box; - Treino wod.

Na parte da manha estive apenas a observar o treino e a ajudar na técnica de execução dos movimentos.

Na parte da tarde visto que das 16h as 17h é Open Box (o treino não é controlado), estive a ver como se planeiam os treinos para atletas que vão competir.

No final da tarde, no treino de Crossfit, fiquei apenas a ver e a tirar apontamentos.

Relatório nº10

13/03/2015 – 16/03/2015

Horário: sexta -feira (12h – 14h/ 16h – 22h)

Segunda -feira (12h – 14h / 16H – 22h)

13/03/2015	Manha	Tarde
	- Team wod	- Team Wod

Na parte da manha estive a ajudar um atleta que se está a preparar para a competição e a observar o treino Team wod. No final estive a aprender as técnicas para a execução de uma muscle up.

Na parte da tarde para além de estar a observar o WOD, estive a ajudar na execução e correção dos movimentos de alguns atletas que se estão a preparar para a competição.

Neste dia não senti quaisquer dificuldades. Foi um bom dia pois no final do dia consegui realizar uma muscle up com a devida técnica.

16/03/2015	Manha	Tarde
	- Endurance	- Open Box; - Treino wod.

Na parte da manha estive apenas a observar o treino e a ajudar na técnica de execução dos movimentos.

Na parte da tarde, visto ser o primeiro dia de testes para a competição em equipa, estive ajudar os atletas nas gravações. Estive também acompanhar o árbitro para assim entender quando os movimentos pedidos (power snatch, toes to bar, burpees) são validos ou não.

Este dia foi muito produtivo pois eram duas equipas a realizar a prova o que deu para observar as técnicas de cada atleta, o que para mim foi bom pois sinto que a ver melhora na execução e correção dos vários movimentos.

Relatório nº11

30/03/2015 – 31/03/2015

Horário: segunda-feira (12h – 14h/ 16h – 22h)

Terça-feira (12h – 14h / 16H – 21h)

30/03/2015	Manha	Tarde
	- Treino de Endurance.	- Open Box - Endurance; - Wod

Na parte da manha estive a ver o treino de endurance, onde pude dar algumas dicas na execução dos movimentos.

Na parte da tarde para além de estar a observar o WOD, estive também ajudar os atletas que se estão a preparar para a competição.

31/03/2015	Manha	Tarde
	- Treino strongest man; - Endurance	- Open Box; - Treino wod.

Na parte da manha estive apenas a observar o treino e a ajudar na técnica de execução dos movimentos.

Na parte da tarde visto que das 16h as 17h é Open Box (o treino não é controlado), estive a estudar um pouco sobre a execução do movimento snatch. No final da tarde, no treino de Crossfit, fiquei apenas a ver e a tirar apontamentos.

Em relação a estes dois dias nada tenho acrescentar uma vez que tudo se manteve igual aos anteriores.

Relatório nº12

13/04/2015 – 14/04/2015 – 15/04/2015

Horário: segunda-feira (12h – 14h/ 16h – 22h)

Terça-feira (12h – 14h / 16H – 21h)

Quarta – Feira (9h – 12h)

13/04/2015	Manha	Tarde
	- Treino de Endurance.	- Open Box - Endurance; - Wod

Na parte da manha estive a ver o treino de endurance, onde pude dar algumas dicas na execução dos movimentos.

Na parte da tarde para além de estar a observar o WOD, pude intervir na execução dos movimentos e corrigir as técnicas dos mesmos.

14/04/2015	Manha	Tarde
	- Treino strongest man; - Endurance	- Open Box; - Treino wod.

Na parte da manha estive apenas a observar o treino e a ajudar na técnica de execução dos movimentos. Estive também a ajudar um atleta que vai competir na execução do Jerk (Clean and Jerk).

Na parte da tarde visto que das 16h as 17h é Open Box (o treino não é controlado), estive a executar o movimento Clean and Jerk. No final da tarde, no treino de Crossfit, estive a ajudar na execução dos movimentos e correção dos mesmos.

15/04/2015 – Iniciei a manha com um treino Wod onde pude melhorar a técnica do clean and jerk. Depois do treino, iniciei o inventário do espaço para a caracterização do mesmo.

Em relação a estes dias o fato de intervir nas várias aulas fez-me sentir útil e motivado para ser melhor no que é o crossfit.

Relatório nº13

20/04/2015 – 21/04/2015

Horário: segunda-feira (12h – 14h/ 16h – 22h)

Terça-feira (9h – 14h / 16H – 18h)

20/04/2015	Manha	Tarde
	- Treino de Endurance.	- Open Box - Endurance; - Wod

Na parte da manha estive a ver o treino de endurance, onde pude dar algumas dicas na execução dos movimentos.

Na parte da tarde para além de estar a observar os WOD, pude intervir na execução dos movimentos e corrigir as técnicas dos mesmos e também tive a oportunidade de participar no wod.

21/04/2015	Manha	Tarde
	- Treino strongest man; - Endurance	- Open Box; - Treino wod.

Na parte da manha estive apenas a observar o treino e a ajudar na técnica de execução dos movimentos. Estive também a ajudar um atleta que está a tentar ir competir em frança.

Na parte da tarde estive a ver a execução dos vários movimentos que fazem parte do crossfit.

Em relação a estes dias o fato de intervir nas várias aulas fez-me sentir útil e motivado para ser melhor no que é o crossfit. Senti também que estou a aperfeiçoar as técnicas de Clean e snatch.

Relatório nº14

25/04/2015 – 26/04/2015

Horário: Sábado (9:30h – 13h/ 14h – 19h)

Domingo (10h – 13h / 14H – 18h)

Promofitgames

Relatório nº15

11/05/2015

Horário: segunda-feira (12h – 14h/ 16h – 21h)

11/05/2015	Manha	Tarde
	- Treino de Endurance.	- Open Box - Endurance; - Wod

Na parte da manha estive a ver o treino de endurance, onde pude dar algumas dicas na execução dos movimentos.

Na parte da tarde para além de estar a observar os WOD, pude intervir na execução dos movimentos e corrigir as técnicas dos mesmos e também tive a oportunidade de participar no wod.

Em relação a este dia já me senti mais à vontade de intervir nas aulas o que é bom para mim pois começo a dominar um pouco as várias técnicas que se praticam.

Relatório nº16

18/05/2015 – 19/05/2015

Horário: segunda-feira (12h – 14h/ 16h – 22h)

Terça-feira (9h – 14h)

18/05/2015	Manha	Tarde
	- Treino de Endurance.	- Open Box - Endurance; - Wod

Na parte da manha estive a ver o treino de endurance, onde pude dar algumas dicas na execução dos movimentos.

Na parte da tarde, tive oportunidade de realizar durante o open box um wod onde envolvia o movimento de clean, no final da tarde para além de estar a observar os WOD, pude intervir na execução dos movimentos e corrigir as técnicas dos mesmos.

19/05/2015	Manha
	- Wod; - Endurance

Na parte da manha estive a praticar uns movimentos que devo dominar para durante as aulas conseguir corrigir e ser capaz de aperfeiçoar as técnicas dos vários clientes. No final da manha estive apenas a observar o treino e a ajudar na técnica de execução dos movimentos.

Em relação a estes dias o fato de intervir nas várias aulas fez-me sentir útil e motivado para ser melhor no que é o Crossfit. Senti também que estou a aperfeiçoar as técnicas dos vários movimentos praticados nesta modalidade.

Relatório nº17

26/05/2015 – 27/05/2015

Horário: Terça-feira (12h – 14h/ 16h – 22h)

Quarta-feira (9h – 14h)

26/05/2015	Manha	Tarde
	- Treino de Endurance.	- Open Box - Endurance; - Wod

Na parte da manha estive a ver o treino de endurance, onde pude dar algumas dicas na execução dos movimentos.

Na parte da tarde, tive oportunidade de realizar, alguns movimentos que devo dominar para ser capaz de dar algumas aulas. Ao final da tarde pude intervir na execução dos movimentos e corrigir as técnicas dos mesmos nos wod's que estavam a ser realizados. No final da noite participei num treino cujo o objetivo era aperfeiçoar a técnica de clean.

27/05/2015	Manha
	- Wod; - Endurance

Na parte da manha estive a praticar uns movimentos que devo dominar para durante as aulas conseguir corrigir e ser capaz de aperfeiçoar as técnicas dos vários clientes. No final da manha estive apenas a observar o treino e a ajudar na técnica de execução dos movimentos.

Em relação a estes dias o fato de intervir nas várias aulas fez-me sentir útil e motivado para ser melhor no que é o Crossfit. Senti também que estou a aperfeiçoar as técnicas dos vários movimentos praticados nesta modalidade.

Relatório nº18

01/06/2015

Horário: Segunda-feira (12h – 14h/ 16h – 22h)

01/06/2015	Manha	Tarde
	- Treino de Endurance.	- Open Box - Endurance; - Wod

Na parte da manha estive a ver o treino de endurance, onde pude dar algumas dicas na execução dos movimentos.

Na parte da tarde, tive oportunidade de realizar alguns movimentos que devo dominar para ser capaz de dar algumas aulas. Ao final da tarde pude intervir na execução dos movimentos e corrigir as técnicas dos mesmos nos wod's que estavam a ser realizados. Pude também intervir no treino para os atletas que se estão a preparar para competir.

Em relação a este dia o fato de intervir nas várias aulas fez-me sentir útil e motivado para ser melhor no que é o Crossfit. Senti também que estou a aperfeiçoar as técnicas dos vários movimentos praticados nesta modalidade.

Relatório nº19

08/06/2015 – 09/06/2015

Horário: segunda-feira (12h – 14h/ 16h – 22h)

terça-feira (12h – 14h/ 16h – 21h)

08/06/2015	Manha	Tarde
	- Treino de Endurance.	- Open Box - Endurance; - Wod

Na parte da manhã estive a ver o treino de endurance, onde pude dar algumas dicas na execução dos movimentos.

Na parte da tarde, realizei uma pesquisa sobre o Crossfit Silver Coast. Ao final da tarde pude intervir na execução dos movimentos e corrigir as técnicas dos mesmos nos wod's que estavam a ser realizados.

09/06/2015	Manha
	- Wod; - Endurance

Na parte da manhã estive a praticar uns movimentos que devo dominar para durante as aulas conseguir corrigir e ser capaz de aperfeiçoar as técnicas dos vários clientes. No final da manhã estive apenas a observar o treino e a ajudar na técnica de execução dos movimentos.

Durante a tarde estive ajudar os atletas que se estão a preparar para competir. No final da tarde estive apenas assistir e a ajudar a corrigir e aperfeiçoar a técnica dos vários clientes.

Em relação a estes dias, tenho a dizer que me sinto capaz de corrigir qualquer movimento, o que para mim é motivante pois as pessoas começam a pedir-me ajuda.

Relatório nº20

17/06/2015 – 18/06/2015

Horário: Quarta-feira (12h – 14h/ 16h – 22h)

Quinta-feira (10h – 14h/ 16h – 20h)

17/06/2015	Manha	Tarde
	- Treino de Endurance.	- Open Box - Endurance; - Wod

Na parte da manhã estive a ver o treino de endurance, onde pude dar algumas dicas na execução dos movimentos.

Na parte da tarde, realizei um treino de aperfeiçoamento da técnica de alguns movimentos. Ao final da tarde pude intervir na execução dos movimentos e corrigir as técnicas dos mesmos nos wod's que estavam a ser realizados.

18/06/2015	Manha
	- Wod; - Endurance

Na parte da manhã estive a realizar um treino de aperfeiçoamento da técnica de alguns movimentos. No final da manhã estive apenas a observar o treino e a ajudar na técnica de execução dos movimentos.

Na parte da tarde estive acompanhar alguns atletas que realizam os treinos de competição e no final da tarde acompanhei os vários Wod's e ajudei na correção e execução dos movimentos pedidos durante as aulas.

Em relação a estes dias, tenho a dizer que me sinto capaz de corrigir qualquer movimento. Foram dois dias onde senti que aperfeiçoei bastante a técnica de vários movimentos. Sinto-me motivado e empenhado para ser melhor.